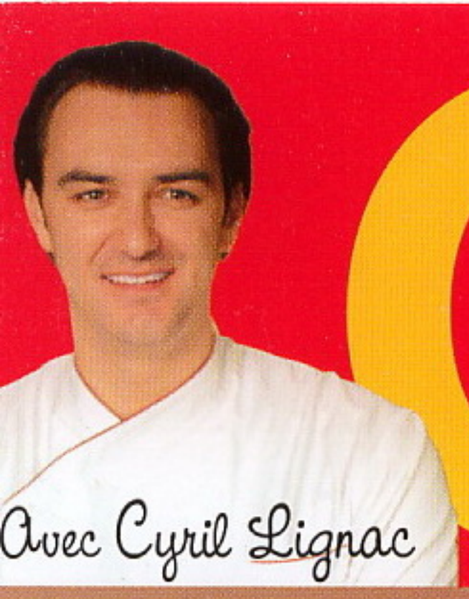


N°1 des magazines de cuisine *

Gourmand

PLUS DE 100 RECETTES

RECETTES FACILES
10 déclinaisons savoureuses autour du riz

ORIGINAL
JE DÉCOUVRE LA CUISINE JAPONNAISE

DE SAISON
Comment préparer les moules comme un pro

NUMÉRO SPÉCIAL
NOTRE SONDAGE EXCLUSIF SOFRES

N° 1
LE FONDANT AU CHOCOLAT

LES 40 DESSERTS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS

- Le classement dans son intégralité
- Les 40 recettes détaillées
- Les astuces de Cyril Lignac pour les réaliser

Du 15/11 AU 28/11/2012
N° 254
2,85 €
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

DU BONHEUR POUR TOUS

Pour les déesses,

les distraites,

ET LES SPORTIFS...

Découvrez toute la famille Coca-Cola sur coca-cola.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

© 2012 The Coca-Cola Company. *Coca-Cola*, *Coca-Cola light*, *Coca-Cola zero* et la Bouteille Contour sont des marques déposées de The Coca-Cola Company.
Coca-Cola Services France - S.A.S. au capital de 50000 euros - 404 421 083 RCS Nanterre.

SOMMAIRE

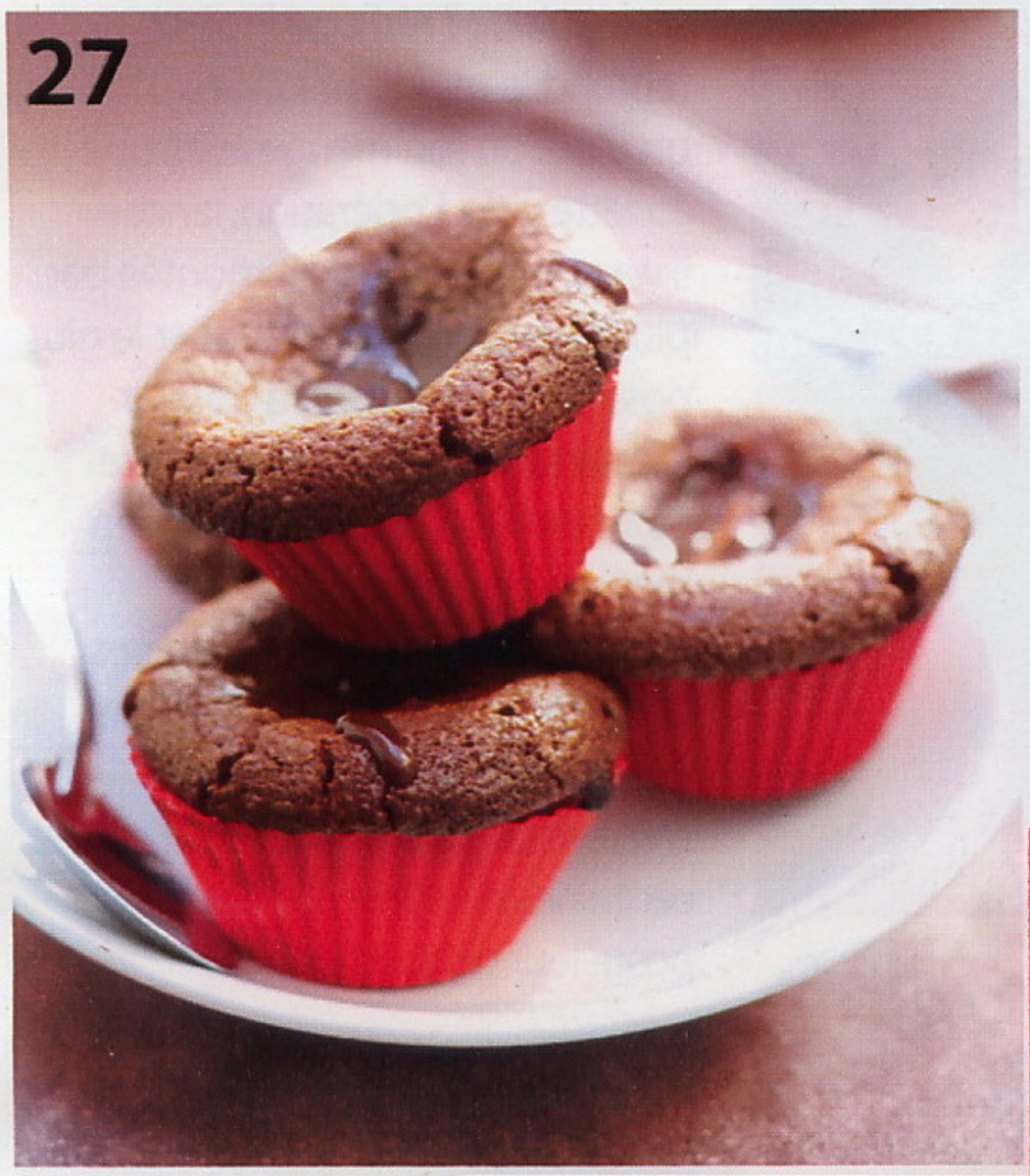
« Gourmand » n°1 des magazines de cuisine
** Source OJD 2011 ventes au numéro cumulées sur une année*

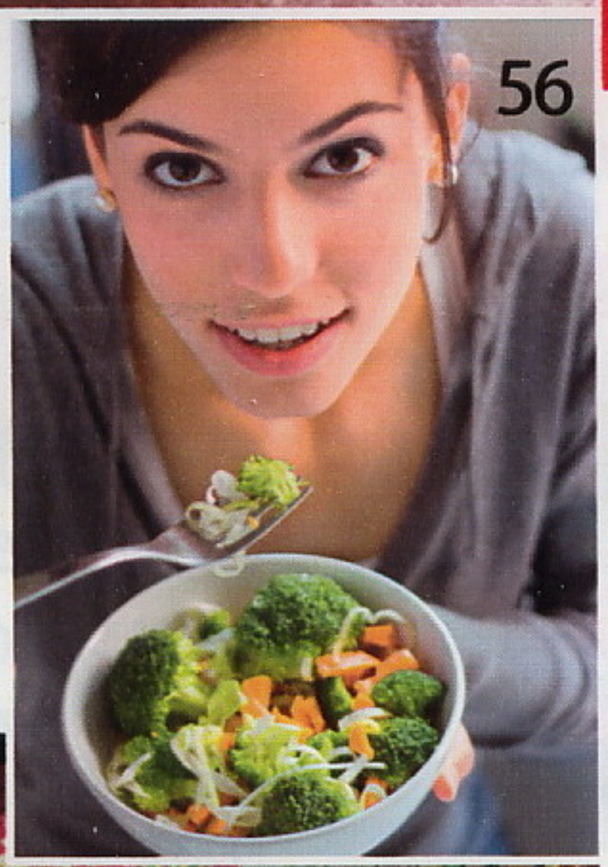
N°254
Du 15 au 28 novembre 2012

Le billet de la rédaction

Découvrez avec nous, dans ce numéro spécial de Gourmand, le tout nouveau classement des desserts préférés des Français avec les 40 recettes détaillées, les résultats établis avec TNS Sofres dans leur intégralité et, bien sûr, toutes les astuces et conseils de notre chef Cyril Lignac pour les réaliser.
Retrouvez aussi vos rubriques favorites avec les menus à composer, le marché de Marie, SOS porte-monnaie avec les tortillas, quoi faire avec la pâte brisée…
Alors, bon appétit et bonne lecture.

Magalie Collin. rédactrice en chef adjointe





LES ACTUALITÉS

4 **Pêle-mêle, bons plans, médias, restos…**

CONSO MALIN

11 **Le marché de Marie. Les produits et les recettes de saison :** la souris d'agneau, l'escargot, la coriandre, la mousse de canard
18 **Tour de main** Comment préparer les moules comme un pro
22 **Ça vaut le coût ?** Satisfait ou remboursé, la rédaction a testé
24 **Dans mon chariot** Les nouveautés dans les rayons

27 DOSSIER 66 RECETTES

28 Les desserts préférés des Français
30 L'index des recettes
56 Vos menus santé à composer
68 Menu spécial pour les amoureux

MA TRIBU

70 **Banc d'essai** Les soupes au potiron + la recette du velouté au potiron
72 **SOS porte-monnaie** 3 recettes éco à base de tortillas
74 **Je fais quoi avec ?** La pâte brisée et la leçon filmée de la tourte maison
76 **Nutrition** 5 conseils pour décrypter les étiquettes

CULTE ET CULTURE

78 **Cuisine et découverte** La cuisine du Japon
83 **Un chef, une recette** Renata Dominik
89 **Saga** Milka, toute la tendresse du chocolat au lait

FICHES RECETTES

93 Spécial riz

Service abonnements et anciens numéros Gourmand

BP 943 60463 Chantilly Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27 · abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner, rendez-vous en page 90

NEWS

Pêle-mêle

Les infos que vous ne lirez pas ailleurs. Des insolites, des news… du lard et du cochon. Par Alexis Chenu

TOUCHE PAS À MON VERRE !

Pour ne plus vous tromper de coupe en soirée, ces marqueurs en forme de chewing-gum décourageront toute tentative de vol ! Stuck Up Gum Drink Markers, 9 € sur www.amazon.com

Un site de rencontres autour de l'antigaspi…

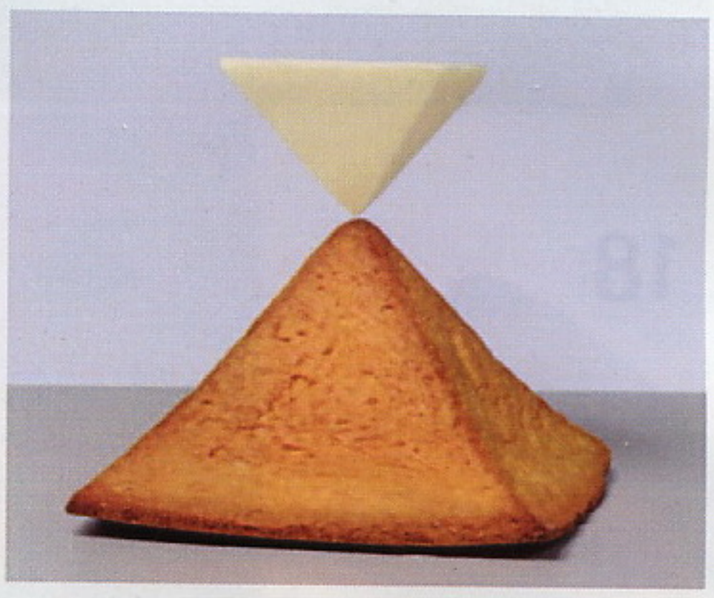
Deux agriculteurs suédois ont eu l'idée de lancer un site de rencontres pour célibataires soucieux de lutter contre le gaspillage alimentaire. Le principe : renseigner ce qu'il reste dans son réfrigérateur ou ses placards, et partager les recettes les plus ingénieuses s'en inspirant. Celles et ceux qui se plaisent peuvent ensuite venir librement partager leur repas antigaspillage. On attend la version française…

LA PILULE DU BONHEUR

Acheter des bonbons comme on va à la pharmacie, voilà le concept de la boutique espagnole Happy Pills, à Barcelone. Une adresse où les bonbons se prennent avec des gants et s'avalent comme des médicaments. En vente sur www.happypills.es/store

La bonne idée : AirFood Project

Vous connaissez l'air guitar, qui consiste à faire semblant de jouer de la guitare comme un pro mais sans guitare ? AirFood Project reprend le même principe : un dîner où l'on mange avec une assiette vide. L'opération, lancée il y a quelques jours, et montée par plusieurs ONG, vise à récolter le plus possible de vidéos, et à obtenir le maintien de l'Aide alimentaire européenne, un fonds européen menacé de suppression qui répond aux besoins alimentaires de 18 millions d'Européens dans la précarité. Rendez-vous sur www.theairfoodproject.com où des centaines d'anonymes ont déjà posté leur vidéo d'air food.



Le beurre dans tous ses états

L'excellente galerie Milk Factory, à Paris, propose depuis quelques jours une expo étonnante autour du beurre. Une matière brute, naturelle (oui, c'est la matière grasse du lait, tout simplement), magnifiée par les photographies du duo Tania & Vincent et interprétée par le pâtissier Sébastien Gaudard. Beurre, Beurre, Beurre, jusqu'au 22 décembre 2012, 5 rue Paul-Bert, Paris XI^e^. www.lamilkfactory.com

le Gaulois

100 % français

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

La Belle Escalope Le Gaulois, c'est une escalope taillée au cœur de filets sélectionnés. Ni trop fine, ni trop épaisse, elle vous assure une cuisson homogène et un moelleux incomparable.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

l'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 barquette de La Belle Escalope de Poulet ou de Dinde ou de Canard Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

●Traitement ScanCoupon●

2914237691749

NEWS

où sortir ?

Petit tour des manifestations et événements gourmands à ne rater sous aucun prétexte !

Par Michèle Vaillant

→ JUSQU'AU 30 AVRIL, À GIMONT (32)

À VOS FOIES GRAS !

On approche à petits pas des fêtes, vous aimeriez réaliser votre foie gras, mais comment le choisir et le préparer ? Pierre Dubarry, au travers de stages d'initiation d'une demi-journée, vous propose de découvrir les secrets de cette préparation et même de repartir avec vos produits confectionnés. Du vendredi au dimanche, profitez de la formule à 150 €. Visitez le traditionnel marché au gras, préparez le foie, déjeunez à la très sympathique Villa Cahuzac et emportez 4 pots de foie gras de 150 g. Une autre formule, sans visite du marché, propose de réaliser la découpe du canard sous l'œil bienveillant de Bernard Suderie, des recettes, de s'attabler autour d'un repas et de repartir avec un pot de 150 g. Le tout pour 90 €.
Du lundi au vendredi, pour les plus avertis : possibilité de préparer 1 kg de foie gras minimum, au prix de 15 € le kg de foie préparé, auquel il faut ajouter le prix de la matière première au cours du marché.

• **L'Atelier du foie gras, tél. 05 62 67 84 75**
www.atelier-cuisine-foiegras.com

→ DU 7 AU 10 DÉCEMBRE À L'ESPACE CHAMPERRET (PARIS XVII[E])

« COULEURS DES FÊTES »

Pour cette XXX[e] édition, plus de 400 exposants artisans producteurs dévoileront leurs créations culinaires en mettant à l'honneur les coloris qui caractérisent leurs produits et leurs maisons.

• **Salon saveurs des plaisirs gourmands**
www.salon-saveurs.com

→ DU 16 AU 18 NOVEMBRE À PÉRIGUEUX (24)

GOURMANDISES ENTRE LES LIGNES

Tous les deux ans, le salon du livre ouvre ses portes. Pour cette XII[e] édition, c'est l'Euskadi – Pays basque – qui est mis à l'honneur. Une occasion de découvrir, en plein Périgord, la richesse et la variété d'une gastronomie élaborée entre mer et montagne, France et Espagne.

• **Salon international du livre gourmand**
www.livre-gourmand.com

→ LE 25 NOVEMBRE À LA GACILLY (56)

MANGE TA SOUPE

Pour la VI[e] édition, dans la cité des métiers d'art de La Gacilly, dans le Morbihan, il y a de la soupe à tous les coins de rue ! Entrez chez le tourneur sur bois, et dégustez un velouté de chou-fleur. Une soupe au chocolat vous attend chez le souffleur de verre… Le principe ? Pour 3,5 €, achetez un bol et remplissez-le au gré de vos envies.

• **www.cc-payslagacilly.fr**

Le Gaulois

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

Les confits Le Gaulois, ce sont les morceaux les plus gourmands, soigneusement sélectionnés et cuisinés pendant plus de 4 heures dans la graisse de canard, dans le respect des Traditions.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

l'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 boîte de Gésiers de Canard ou de Gésiers de Volaille ou de Foies de Volaille ou de Sot-l'y-laisse ou de Ma Salade Gourmande Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

●Traitement ScanCoupon●

29142586465 31

NEWS

Bons plans

Tous les quinze jours, la rédaction décrypte les tendances conso en grande surface, traque les bons plans et vous explique pourquoi certains prix s'envolent… Par Dany Duran

DANS MON SUPERMARCHÉ

MINISTEAKS

Phénomène de mode ou tendance de crise ? La question reste posée devant la commercialisation d'une gamme « Petit Appétit » par Bigard (steak haché de 80 g, contre le standard à 125 g). Selon la marque, ce serait pour répondre à une demande des petits consommateurs de viande, comme les enfants ou les personnes âgées. Bonne nouvelle, le prix reste le même au kilo, on est rassuré, pour une fois ce n'est pas une ruse pour augmenter le prix en douce !

ENFIN DES MARQUES CHEZ ALDI

Le hard discounter allemand s'engouffre dans la commercialisation des marques, et, comme Lidl (et Leader Price, plus récemment), est en négociation pour distribuer très vite des marques historiques. Coca-Cola, Ferrero et Nivea se retrouveront peut-être bientôt dans ses rayons.

Aliments sans allergène, les marques nationales s'y mettent !

Savez-vous que de 3 à 4 % de la population française est concernée par les allergies alimentaires, soit de 2 à 2,5 millions de personnes ? Céréales contenant du gluten, œufs, crustacés, poissons, arachides, soja, lait… au total, ce sont 14 aliments, potentiellement allergisants, qui sont en cause. Les magasins bio avaient réagi en proposant des produits « safe », or les marques distributeurs commencent à se positionner : parmi les précurseurs, Auchan avec sa gamme « Mieux vivre », lancée en 2009, suivi en 2010 par Carrefour et Casino. Quant aux grandes marques, on leur demande de faire un effort car elles sont encore très en retrait… Saluons Fleury Michon, avec cette année des bâtons de surimi sans gluten, El Pozo avec son serrano sans gluten, ou Lactel et son lait sans lactose, Matin léger. Messieurs les industriels, il reste du pain (sans gluten) sur la planche !

FAITES VOS PROVISIONS DE CHOCOLAT !

Qu'on se le dise, l'augmentation du coût des matières premières, du transport et de l'énergie se répercute sur le coût de production du chocolat et par conséquent… sur le consommateur ! Pour les pâtes à tartiner, les chocolats en poudre, même combat, les prix des noisettes, du lait, du sucre continuent de s'envoler*. Résultat : une prévision de hausse des prix de près de 10 %, annoncée par les experts suisses. Heureusement, les industriels ont prévu le « coût » et ont constitué des stocks conséquents en prévision des fêtes de fin d'année. Mais quand ceux-ci seront épuisés, et que les fabricants répercuteront la hausse du prix de revient sur les produits… Une augmentation de 6 à 12 % est estimée par Nestlé et par Lindt… Merci, pour le chocolat !

(Source Le Bien Public et Le Blog Finance)*

ÇA COÛTAIT COMBIEN L'ANNÉE DERNIÈRE ?

CHOCOLAT EN POUDRE BANANIA, 400 G :
2011 : 1,85 € > 2012 : 2,05 €
SOIT **11,22 %** D'AUGMENTATION !

PÂTE À TARTINER JARDIN BIO, 350 G :
2011 : 3,17 € > 2012 : 4,32 €
SOIT **26,62 %** D'AUGMENTATION !

NEWS

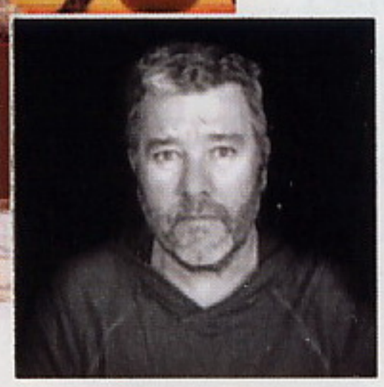
Où manger?

La rédaction a déniché les meilleurs plans de la quinzaine. Bon appétit. Par Alexis Chenu

RESTO ANTI-CRISE EN DORDOGNE

Un buffet à volonté à 9,50 € par personne, voilà la formule qui marche depuis quatre ans à l'Espace jaune poussin à Périgueux, ancien bowling reconverti. Malin et économe acharné, Gérard Caillé achète au jour le jour ses produits du marché et livre ses secrets pour cuisiner sain et pas cher. Si vous êtes de passage dans la région, foncez!

33 rue du Président-Wilson, 24000 Périgueux.



On a testé...

La table de... Philippe Starck

• **Imaginée par le designer, «Ma cocotte» est la nouvelle cantine chic des marchés Serpette et Paul-Bert, aux puces de Saint-Ouen.**

• Le principe? **Un bâtiment avec façade en briques et zinc, ouvert sur le marché, pour venir «boire un bol de soupe bien chaud, comme on en prend chez sa grand-mère un dimanche d'hiver au petit matin», dixit Philippe Starck.**

• Nos plats préférés: **salade de lentilles, foie gras ou gros artichaut vinaigrette en entrée, poulet fermier à la broche et hachis parmentier en plat.**

• Le truc en +: **les accompagnements (comme la purée) et les desserts (riz au lait ou mousse au chocolat) sont servis dans les jolies conserves «Le Parfait».**

• Notre verdict: **un lieu chaleureux où la décoration s'offre en surprise pour un très bon rapport qualité prix. Comptez 35 € par personne.**

• **106 rue des Rosiers, 93400 Saint-Ouen.**

LE RESTAURATEUR D'UN SOIR... C'EST VOUS!

Nouveau réseau social, Supermarmite est le premier site géolocalisé qui vous dit où trouver les plats maison qui mijotent à deux pas de chez vous. D'un côté, une communauté de gourmets qui propose ses plats (lasagne maison, tagine, sablés...), indique l'heure à laquelle ils seront prêts, le nombre de parts, le tout généralement au prix de 3 à 10 € la part. De l'autre côté, des gourmands qui rechignent à cuisiner, du genre étudiants qui n'en peuvent plus des plats préparés, urbains pressés ou amoureux de la bonne cuisine, qui passent chercher le plat proposé par les gourmets. Une formule qui commence à se développer partout en France. À tester.

Du nouveau chez votre caviste

NICOLAS

le beuajolias nuovaeu est avriré !

Pour parvenir à lire un mot, l'ordre des lettres n'est pas toujours important.
Le cavereu hmauin ne lit pas chuaqe ltetre,
mias le mot cmome un tuot.
Il sifuft que la pmeirère et la drenèire
lrttee soeint à la bnnoe pclae.

190e ANNIVERSAIRE DE NICOLAS 1822 - 2012

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066 238

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

NEWS

Entre vous et nous

Partageons nos connaissances, nos astuces et parfois nos doutes… Envoyez vos commentaires, vos recettes et toutes vos bonnes idées à la rédaction.

On m'a donné de l'ail fumé, mais je ne sais pas le cuisiner. Quelques astuces seront les bienvenues ! Agnès, de Flacey-en-Bresse (Saône-et-Loire)

La réponse de la rédaction de Gourmand

La particularité de l'ail fumé, c'est son un goût plus prononcé avec une odeur très particulière, car il est fumé pour une conservation plus longue. Cuit, il ira très bien, travaillé au four « en chemise » (avec sa pelure), comme condiment qui rôtira dans le jus de viande ou de volaille. Cru, vous pouvez le frotter sur une tranche de pain grillé ou le hacher finement pour l'ajouter à une vinaigrette.

Peut-on remplacer la poudre d'amande par de la farine ? Fabrice, de Cannes (Alpes-Maritimes)

La réponse d'Hervé. son blog : http://www.hervecuisine.com

Il est en effet possible dans la plupart des gâteaux de remplacer la poudre d'amande (pour diverses raisons : son prix, des allergies ou une question de goût) par de la farine, à proportion égale. Toutefois la poudre d'amande, surtout lorsqu'elle est torréfiée, apporte un petit goût grillé très sympathique, et allège la consistance de vos pâtisseries.

À quelle température dois-je faire cuire mon rôti de bœuf ? Lucie, de Niort (Deux-Sèvres)

La réponse de Tamara Siclait. http://www.latelierdetam.com

Pour un rôti de bœuf bien réussi, je vous conseille de préchauffer le four à th. 7/8 – 220 °C. Ensuite, 5 minutes après avoir enfourné votre rôti, ramenez la température à th. 6/7 – 200 °C. Pour un rôti saignant, la cuisson est d'environ 15 minutes pour 500 g de viande. Prolongez le temps de cuisson pour obtenir une viande cuite à point (20 minutes). Pensez à laisser reposer le rôti avant de le déguster, et à ne le saler qu'après cuisson, la chair n'en sera que plus fondante !

Que faire avec des restes de pain ? Lola, de Neuilly (Orne)

La réponse d'Eva Harlé. son blog : http://www.evacuisine.fr

Vous pouvez réaliser de la chapelure, par exemple. Il suffit de griller quelques minutes au four le reste de pain et de le mixer. Vous pouvez également confectionner un bettelmann (mendiant lorrain). Faites chauffer 3 minutes 50 cl de lait avec 250 g de pain rassis émietté. Épluchez, épépinez et coupez en cubes 3 pommes. Déposez les morceaux de pomme dans un plat à gratin beurré. Fouettez 3 œufs entiers avec 180 g de sucre et ajoutez le lait tiède avec les morceaux de pain. Versez la préparation sur les pommes et saupoudrez de cannelle. Enfournez à th. 6/7 – 200 °C pour 40 minutes, jusqu'à ce que le mendiant soit bien doré.

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort, ou par mail : redacgourmand@gmail.com ou encore sur notre page Facebook

LA RECETTE DE SAISON

CHEZ MON BOUCHER

La souris d'agneau, atout tendresse

C'est le morceau de viande qui entoure le tibia de l'agneau, ainsi baptisé en raison de sa forme ovale. C'est aussi celui pour lequel on se battait, le dimanche midi autour du gigot familial.

Souris d'agneau rôties aux citrons confits

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 1 H 40

• 4 souris d'agneau • 2 oignons • 4 tiges de menthe • 4 petits citrons confits • 1 c. à soupe de raisins secs • 200 g de semoule • 10 cl de thé • 3 c. à soupe d'huile d'olive • miel liquide • sel et poivre du moulin

1 **Faites réhydrater** les raisins secs dans le thé. Pelez et émincez les oignons. Lavez et effeuillez la menthe.

2 **Versez** l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir les oignons, puis les souris d'agneau sur toutes les faces. Arrosez-les d'un filet de miel. Salez et poivrez. Ajoutez les citrons confits coupés en deux et les feuilles de menthe. Versez 20 cl d'eau dans la cocotte et faites cuire à feu doux 1 h 30.

3 **Faites cuire** la semoule en suivant les indications inscrites sur le paquet, 20 minutes avant la fin de la cuisson de la viande. Ajoutez les raisins égouttés et mélangez.

4 **Répartissez** dans 4 assiettes les souris d'agneau avec les citrons, la menthe et la semoule. Arrosez de sauce de cuisson et servez aussitôt.

Tous les quinze jours, notre journaliste bordelaise, Marie, écume les marchés de sa région pour dénicher les meilleurs produits de saison. Grâce à ses conseils, bien choisir et cuisiner le meilleur des étals devient un jeu d'enfant !

DANS MON JARDIN

L'escargot de Bourgogne, plaisir caché des buissons

Mets indissociable de la gastronomie française, le petit mollusque est fier de ses origines 100 % nature.

✔ QU'EST-CE QU'IL APPORTE À MON ORGANISME ?

Il compte moins de 70 kcal pour 100 g et offre une bonne dose de protéines. En revanche, cuisiné à la bourguignonne (avec force beurre !), son apport calorique monte en flèche.

✔ OÙ EST-IL ÉLEVÉ ?

À l'origine, il était ramassé à la main par les vignerons bourguignons. Mais les nouvelles techniques de désherbage et de traitement de la vigne ne lui permettent plus de prospérer entre les ceps. Il est donc majoritairement importé des régions d'Europe centrale préservées.

✔ L'AUTRE ESCARGOT, LE PETIT-GRIS :

Plus économique et très goûteuse, cette variété d'escargot se ramasse, elle, après une bonne averse, toute l'année et dans toutes les régions françaises. Appelé aussi « cagouille », en Charente, le petit-gris s'accommode de crème et de lardons, à la mode bordelaise, et on le sert avec de la sauce-tomate et de la chair à saucisse.

✔ INSOLITE…

L'escargot de Bourgogne ne supporte pas l'élevage. Et comme il a fui les vignes, on le trouve encore, mais en petit nombre, dans les prés et les bois. Les ramasseurs se transmettent le secret des lieux propices à sa collecte de génération en génération, comme le font les amateurs de champignons.

✔ ET UNE FOIS EN CUISINE ?

Si vous avez acheté les escargots en boîte et au naturel, pour la recette à la bourguignonne classique, rien de plus facile ! (voir « Les bonnes idées de notre chef ») En revanche, la préparation d'escargots frais est nettement plus longue… Elle nécessite de faire jeûner les petites bêtes plusieurs jours, puis de les faire dégorger et de les rincer ensuite à plusieurs reprises à l'eau fraîche avant de les cuire au court-bouillon, avec du vin blanc, un oignon, une carotte, un bouquet garni et un morceau de lard, par exemple !

✔ À QUELLE SAISON LE CONSOMMER ?

Le ramassage de l'escargot de Bourgogne est autorisé entre juillet et mars. Le reste de l'année, il faudra l'acheter en conserve.

✔ COMBIEN ÇA ME COÛTE ?

10 € la conserve de six douzaines d'escargots de taille moyenne.

NATUREL

Une plaque en fonte, qui permet de loger une quinzaine de coquilles d'escargot. Elle est conçue pour conserver durablement la chaleur. Plaque pour escargots en fonte émaillée 24 cm, 39,90 €, Tompress.

LES BONNES IDÉES DE NOTRE CHEF !

1/ EN COQUILLE. Préparez une farce à base d'ail, de beurre et de persil, et remplissez les coquilles avec ce mélange avant de les faire chauffer quelques minutes au four.

2/ À L'ESPAGNOLE. Faites-les tout simplement cuire dans une sauce-tomate pimentée et bien relevée, puis servez avec du riz, en accompagnement.

3/ AVEC DES CHAMPIGNONS. Préparez une poêlée de cèpes à laquelle vous ajouterez des escargots, ou mariez-les à des bouchées à la reine.

4/ EN FEUILLETÉ. Idéal pour l'apéritif ! Achetez des petits feuilletés en forme de puits et farcissez-les avec un mélange d'escargots, d'herbes fraîches, d'échalotes et d'ail hachés que vous incorporerez dans du beurre ramolli. Passez au four 5 minutes et servez.

Cassolette d'escargots à la crème d'ail

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 35 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

Pour la crème d'ail : • **20 gousses d'ail** • **1 l de lait** • **sel et poivre**
Pour les escargots : • **4 douzaines d'escargots de Bourgogne en conserve** • **4 brins de thym citron** • **50 g de beurre demi-sel** • **sel et poivre**

1 Préparez la crème d'ail. Épluchez et dégermez les gousses d'ail. Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y les gousses pendant 1 minute. Égouttez-les et répétez l'opération deux fois.
2 Versez le lait dans une casserole, et faites chauffer. Ajoutez les gousses d'ail, salez, poivrez et laissez cuire sur feu doux 20 minutes en surveillant. Mixez.
Faites fondre le beurre et mettez-y à revenir les escargots 5 minutes. Salez et poivrez.
3 Répartissez la crème d'ail dans 4 bols et ajoutez les escargots. Parsemez de thym citron. Servez aussitôt.

CHEZ MON PRIMEUR

La mâche, vedette de saison

Dès l'automne et durant tout l'hiver, la mâche vient réinventer nos salades. C'est l'allié gourmandise et santé par excellence.

✔ SES BIENFAITS

Elle contient trois fois plus de vitamine C que la laitue ! Mais aussi du bêtacarotène et des antioxydants, qui luttent contre le vieillissement des cellules.

✔ COMMENT LA REVISITER ?

En salade, elle se marie très bien avec la betterave, les noix, les pommes et le fromage de chèvre. Elle préfère l'assaisonnement avec des huiles douces comme celle de pépins de raisin, afin de ne pas altérer sa saveur. Comme pour toutes les salades, assaisonnez-la au dernier moment pour éviter qu'elle ne s'abîme. Elle peut aussi être dégustée cuite, de la même façon que les épinards, et sera servie avec bonheur en accompagnement de magret ou de fruits de mer.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

De novembre à février, pour environ 11 € le kilo.

Petit flan de mâche nantaise et ricotta, rémoulade mâche betterave

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

Pour les flans : • **100 g de mâche** • **1 gousse d'ail** • **2 œufs** • **100 g de ricotta** • **10 cl de crème liquide** • **50 g d'amandes en poudre** • **1 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel, poivre**

Pour la rémoulade : • **100 g de mâche** • **300 g de betterave crue** • **2 tiges de cébette ou cive** • **2 c. à soupe de fromage blanc à 0 %** • **1 c. à soupe de moutarde** • **1 c. à soupe de jus de citron** • **sel, poivre**

1 Faites chauffer à sec une grande poêle, frottez la gousse d'ail épluchée contre le fond et les parois. Ajoutez l'huile d'olive, puis la mâche. Laissez cuire 1 minute.
2 Débarrassez la mâche dans un robot, ajoutez l'amande et mixez en hachis plutôt grossier. Ajoutez-y les œufs, préalablement battus, la ricotta et la crème. Salez et poivrez.
3 Mélangez le tout et versez dans des moules à muffins. Enfournez à th. 6 – 180 °C pour 25 minutes.
4 Pendant ce temps, préparez la rémoulade. Pelez les betteraves et râpez-les à la grosse grille.
5 Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la moutarde et le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez de nouveau. Mélangez la betterave râpée et la mâche avec la sauce au fromage blanc et les cébettes ciselées.
6 Attendez 10 minutes avant de démouler les flans, et servez avec la rémoulade de betterave et de mâche.

Dans la vie de Lison

PUBLI-PROMOTION

COMMENT CUISINER ÉQUILIBRÉ ET SAIN... SANS Y PASSER 1 HEURE ?!

ET DEMAIN, UNE BONNE SALADE AVEC MES COPINES. MON PETIT MOMENT À MOI !

Avec l'aide de mes nouveaux amis, le Soup Maker et le Salad Maker de Philips, je prépare de délicieux repas "home made" pour toute la famille, en un temps record. J'ADORE !

7H30 : Petit déjeuner rapido avant le bureau, et hop, un smoothie plein de vitamines !

Ce matin, réveil difficile, et la journée s'annonce chargée. Bon, je sais ce qu'il me faut ! Un délicieux smoothie "home made" pour affronter la journée ! Ultra rapide et simple avec mon Soup Maker. Hop, une banane, une poignée de myrtilles, un kiwi, un verre de lait, un peu de miel, et je fais le plein d'énergie !
ET LES ENFANTS ADORENT !

TOUS LES JOURS FAIT MAISON

13H : Alex et Caro débarquent pour le déj... Oups, qu'est-ce que je prépare ?? "Salad party" !

J'adore recevoir mes amies à la maison, mais je n'aime pas passer trop de temps en cuisine et rater la moitié de la conversation ! Je prépare donc une bonne salade. Ma préférée ? Carottes, courgettes, chèvre et pignons de pin. Zoup, en un clin d'œil, mon Salad Maker râpe et tranche. Juste le temps de préparer ma vinaigrette à la coriandre et au miel. Un régal ! En plus, tout tombe directement dans le saladier.
ULTRA PRATIQUE !

19H30 : Vite, une idée de dîner équilibré pour toute la famille ! Une soupe bien chaude sera parfaite !

Chaque soir revient la même question : comment faire manger des légumes aux enfants, et cuisiner quelque chose rapidement ? J'ai trouvé la solution ! Depuis que j'ai mon Soup Maker, je prépare des soupes délicieuses et différentes presque chaque soir. La favorite des enfants ? Carottes-fenouil-crème fraîche. UN DÉLICE !

FLASHEZ CE CODE POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES RECETTES CRÉATIVES !

PHILIPS
sense and simplicity *

* Du Sens et de la simplicité

PRISMAPUB

Mousse de foie de canard

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> MARINADE 30 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- **500 g de foie gras de canard frais cru entier**
- **100 g de beurre à température**
- **10 cl de porto**
- **2 pincées de mélange 4 épices**
- **sel et poivre**

1 Retirez la fine peau qui recouvre le foie. Rompez-le en deux avec les mains et déveinez-le à l'aide de la pointe d'un couteau fin.
2 Coupez-le en petits morceaux, et mettez-les dans une sauteuse. Arrosez de porto, salez et poivrez. Saupoudrez de 4 épices et laissez mariner 30 minutes.
3 Faites ensuite cuire à feu doux 20 minutes en remuant régulièrement.
4 Versez les morceaux de foie cuits dans le bol d'un mixeur, ajoutez le beurre et mixez jusqu'à obtention d'une mousse fine.
5 Répartissez la mousse dans une terrine. Placez au frais 2 heures au minimum. Sortez la mousse un peu avant de servir.

CHEZ MON TRAITEUR

La mousse de foie de canard, tendre gourmandise

On ne résiste pas à un petit toast de mousse de canard, mais celle-ci peut aussi se glisser dans bon nombre de nos plats.

✔ SES BIENFAITS

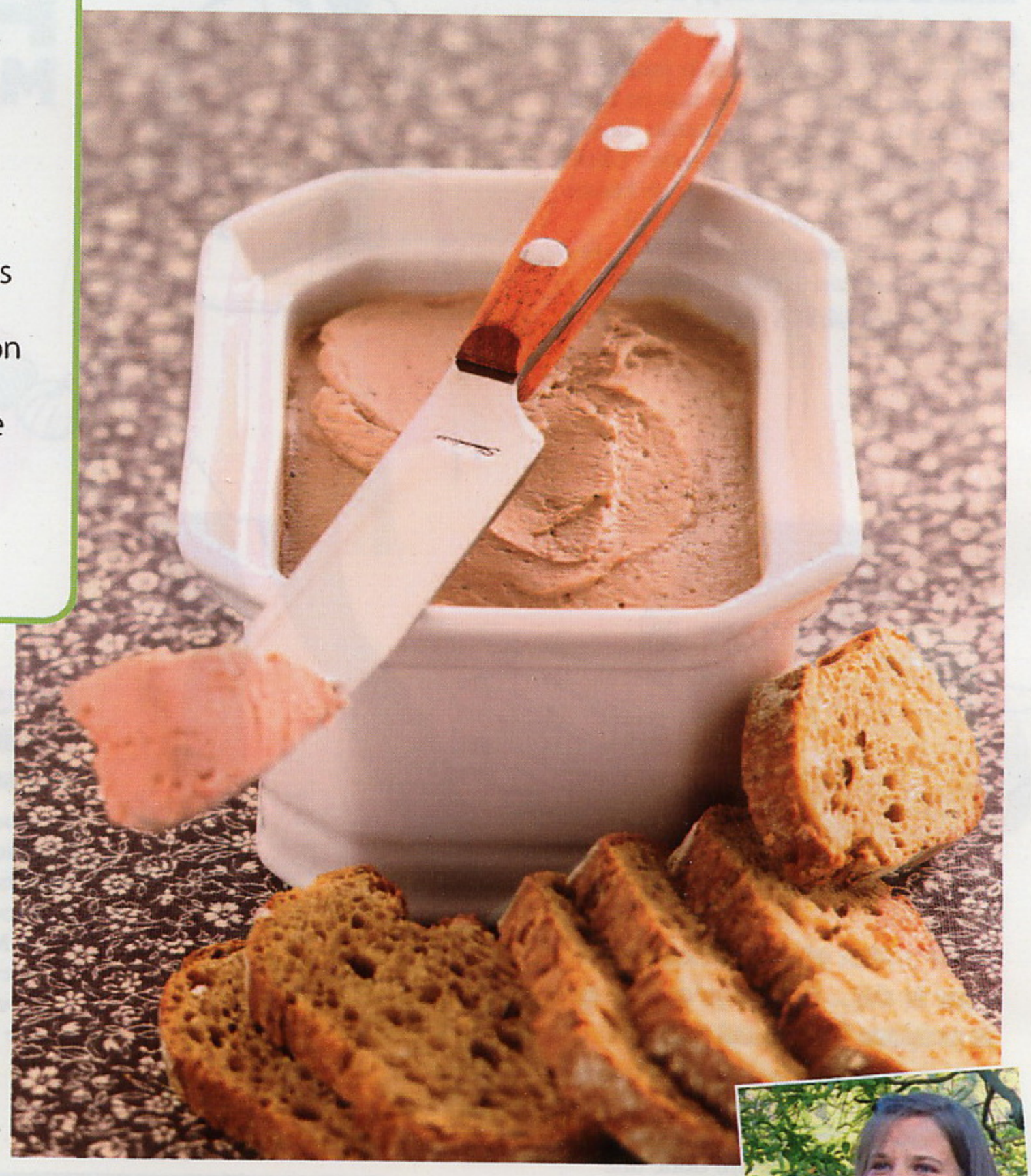
Avec plus de 400 kcal pour 100 g, la mousse de canard est un mets plaisir. Elle est donc à consommer plutôt pour sa douce saveur que pour sa forte qualité calorique.

✔ COMMENT LA REVISITER ?

Idéale à l'apéritif, elle peut aussi être fondue à la poêle sur un filet mignon, ou dans des tagliatelles avec des champignons de Paris. De nouveau accompagnée de champignons, elle peut être incorporée aux tourtes et aux soufflés.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

Toute l'année, de 7 à 11 € le kilo.



AU JARDIN, C'EST LE MOMENT...

- De récolter les légumes racines : **navets, carottes, betteraves...**
- D'arracher **les pieds de tomate.**
- De planter **les bulbes d'oignon de couleur.**
- De mettre en terre **poiriers, pommiers et néfliers.**
- De récolter **la menthe, la ciboulette et le persil.**

DÉBUT ET FIN DE SAISON...

- C'est le moment de profiter des dernières **crevettes, poireaux et navets.**

Dans quinze jours :

Dans quinze jours, Marie nous proposera de découvrir le panais, les œufs de poisson, la caille, le beurre Bordier, les clémentines et le confit d'oignon.

BOEUF D'ECOSSE

INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE

AGNEAU D'ECOSSE

Goût et saveur, c'est le Bœuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse

Des étendues sauvages, des pâturages authentiques, un air pur, des eaux claires et la passion de la qualité, cela se retrouve dans le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse.

Vous reconnaitrez le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse à sa cocarde bleue incluant le logo IGP (Indication Géographique Protégée). Le programme IGP est une initiative européenne assurant l'authenticité d'un produit traditionnel de qualité d'excellence, à caractère unique et propre à un terroir. C'est votre garantie de qualité et d'origine.

Campagne financée avec l'aide de l'Union européenne.

www.viandesdecosse.com
qms-france@wanadoo.fr
Tel: 02 28 07 28 00

(TOUR DE MAIN)

Les moules, on en fait tout un plat !

Rapides et faciles à préparer, elles plaisent aux petits comme aux grands. Est-ce parce qu'on les mange avec les doigts ou parce qu'il existe mille et une façons de les accommoder ? Toujours est-il qu'avec elles la convivialité est au rendez-vous.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Que ce soit au marché ou sur la carte des restaurants, les variétés de moules sont nombreuses. L'espèce diffère selon la provenance, mais aussi le type d'élevage, l'aspect et le goût. Mieux vaut le savoir avant d'acheter. Des 70 espèces de moules dénombrées dans le monde, vous n'en trouverez pas plus de 4 commercialisées dans l'Hexagone : la moule commune ou européenne, qui se concentre sur le littoral atlantique jusqu'à la mer du Nord ; celle du bassin méditerranéen élevée dans le sud de la France, ainsi qu'en Espagne, en Italie ou en Grèce ; la moule verte de Nouvelle-Zélande ;

C'EST BON POUR LA SANTÉ…

Excellente source de calcium et de fer, la moule est pauvre en calories (56 kcal pour 100 g), en glucides et en lipides (3 %), mais bien pourvue en protéines (20 %). Sa richesse en iode favorise la croissance, le développement du métabolisme et du système nerveux, ce qui en fait un aliment naturel idéal pour toute la famille, dès 18 mois. D'autant qu'on ne s'en lasse pas !

… ET POUR LE PORTE-MONNAIE !

De 4 à 6 € le kilo sur les étals, les moules de bouchot constituent un repas convivial pour un budget très modéré.

SIGNE DE QUALITÉ MADE IN NORMANDIE

Seul produit de la mer à prétendre dès 2006 à l'AOC puis au début de l'année, à l'AOP, la moule de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel se reconnaît à sa coquille foncée et lisse, de forme régulière, et àbsa chair jaune à orangé vif, à la saveur légèrement sucrée. Un produit de terroir disponible de la mi-juillet à la fin février.

enfin la moule du Pacifique, plus précisément du Chili.

De l'étal à la casserole

Les moules s'achètent vivantes. Pour le vérifier, inspectez la coquille : elle doit être humide et brillante. Tapotez-la, elle doit se refermer. En repas principal, comptez 1 litre de moule par personne, soit 750 g lorsqu'elles sont vendues en vrac ou 500 g quand elles sont sous vide déjà triées, lavées et prêtes à cuire.

Fraîches, les moules se conservent 48 heures au maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si elles ne sont pas emballées sous vide, retirez-les du sac plastique et enveloppez-les dans un torchon humide.

Une fois cuites et décoquillées, elles peuvent se garder un jour ou deux, dans un récipient au réfrigérateur et supportent même très bien la congélation pendant trois mois. Bien pratique pour un dîner improvisé.

Cuisinez-les à toutes les sauces !

Les moules se cuisinent de multiples façons en France, mais aussi dans bien des pays d'Europe : à la marinière partout, au vin blanc et servies avec des frites en Belgique, dans la paëlla en Espagne, en éclade charentaise (cuites au feu de bois sous une couche d'aiguilles ou de sarments de pin enflammés), gratinées avec du parmesan, en friture et, quand elles sont plus grosses, grillées au barbecue (2 minutes par face) ou farcies au beurre persillé.

Pour les préparer à la marinière, optez pour un grand faitout que vous emplirez à moitié, de façon à pouvoir mélanger les moules et obtenir une cuisson homogène. Pour changer, remplacez le vin blanc par du cidre, un pineau-des-charentes, de la bière (Guiness irlandaise conseillée !). Ajoutez aussi dans la crème, persil, coriandre, ciboulette, cerfeuil, estragon ou oseille, voire un peu de curry ou de safran, ou encore des morceaux de roquefort, des rondelles de chorizo, des quartiers de tomate… Récupérez le jus de cuisson et transformez-le en un délicieux velouté : pour un demi-litre récupéré, prévoyez 80 g de beurre et autant de farine et 2 blancs de poireau en julienne. Faites cuire le tout en remuant, jusqu'à ce que la préparation se lie, puis recommencez l'opération en ajoutant 1 litre de fumet de poisson. Ensuite, incorporez 20 cl de crème, filtrez et servez bien chaud.

S'il vous en reste, sachez que des moules garnissent volontiers omelette, quiche, risotto, salade de pâtes… Bref, des centaines de combinaisons ! Mais quand elles sont fraîches, elles donnent le meilleur de leur saveur et de leur texture, dégustées en toute simplicité. Cuites à la vapeur, par exemple, un must ! >>

Ma recette facile

Moules à la normande

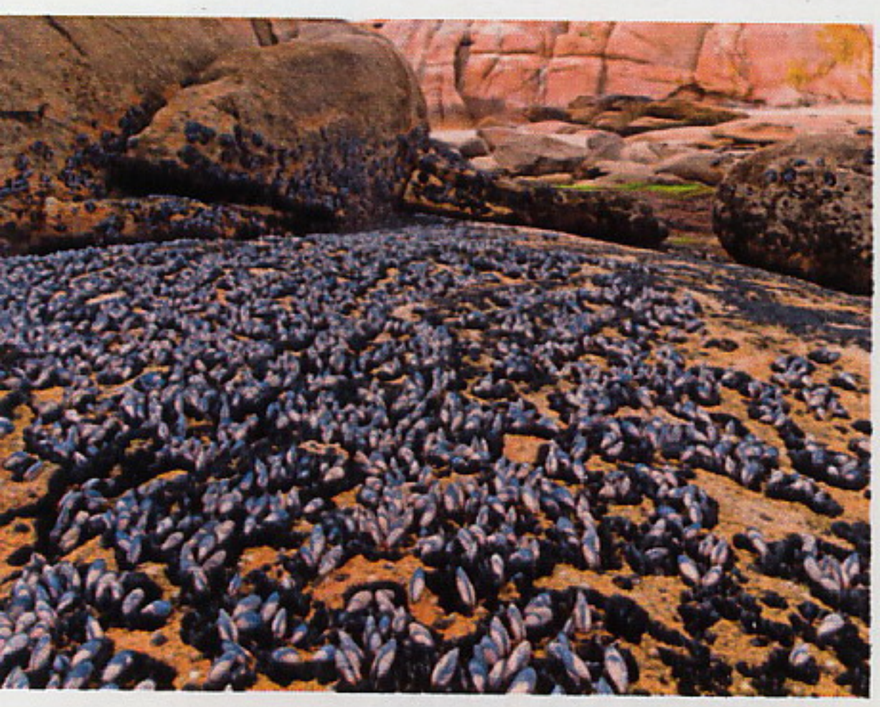
> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 45 MINUTES
>CUISSON 20 MINUTES

1 Lavez **3 kg de moules de bouchot**.
2 Déposez-les dans une cocotte avec un **bouquet de persil**. Arrosez de **25 cl de cidre fermier** et cuisez 5 minutes à couvert sur feu vif. Remuez bien et arrêtez la cuisson quand elle sont ouvertes. Égouttez-les. Recueillez le jus dans un bol et conservez les moules au chaud.
3 Épluchez et ciselez **1 oignon**. Dans une casserole, faites fondre **25 g de beurre** et revenir l'oignon sans coloration. Ajoutez **25 g de farine** et poursuivez la cuisson quelques minutes. Mouillez avec le jus de cuisson, mélangez bien et laissez cuire 10 minutes à feu moyen.
4 Hors du feu, liez la sauce avec **1 jaune d'œuf**. Incorporez **25 g de beurre** en parcelles et le jus d'**un demi-citron**, puis montez au fouet. Salez et poivrez. Nappez les moules de sauce et parsemez de **ciboulette** ou de **persil haché**.

À chacune son type d'élevage

Elle s'agrippe, la moule de bouchot

Cette technique d'élevage, dite de bouchot, est la plus utilisée en France, notamment sur les côtes bretonnes et normandes, et plus particulièrement encore dans les baies du Mont-Saint-Michel, de l'Aiguillon et de Somme, ainsi que sur les îles de Ré et d'Oléron. Jusqu'à leur récolte, de la mi-juillet à février, les moules s'agrippent sur des pieux de 2 à 6 mètres de haut, en châtaignier ou en bois exotique, plantés en lignes sur 100 mètres et sur lesquels elles sont ceinturées par de cordes de coco. Profitant du phénomène des marées, elles sont, deux fois par jour, soit immergées, soit à l'air libre, se nourrissant ainsi d'un cocktail de micro-algues qui leur permet d'atteintre en un an leur taille adulte de 4 cm en moyenne. Charnues, ces moules de bouchot se reconnaissent par leur chair très orangée et savoureusement iodée.



Elle flotte, la moule d'Espagne

Elle doit son nom à une technique spécifique à l'Espagne, qui consiste à maintenir les moules en suspension dans l'eau sur des radeaux (ou « bateas »). Très charnue, elle est deux fois plus grosse que ses congénères.

MA PETITE ASTUCE ANTI-SABLE

Si les moules de bouchot ne contiennent quasiment pas de sable, celles de fond, en revanche, nécessitent quelques précautions. La première consiste à les laver à l'eau fraîche. Au premier bain, grattez chaque moule avec un couteau solide (celui à huîtres est parfait), pour ôter le byssus et les petits coquillages collés aux parois. Jetez les cassées. Changez d'eau et frottez entre vos mains les coquilles les unes contre les autres, dans deux bains de rinçage différents au moins. Ainsi, vous éviterez toute trace de sable.

Elle se balance, la moule de corde

L'élevage en filières est courant en Méditerranée, en Irlande, au Danemark, en Nouvelle-Zélande et au Chili. Les moules sont placées en pleine mer, dans des filets allongés suspendus à des câbles, immergés ou flottants, maintenus par des bouées. Dans l'étang de Thau, c'est à des tables que les moules sont accrochées, comme les huîtres. Récoltées d'avril à la mi-août, les moules de corde ne subissent pas les marées et grossissent

beaucoup plus vite. Leur coquille, particulièrement esthétique et rigide, favorise leur attractivité et leur durée de vie sur les étals. Leur chair très abondante, de couleur jaune pâle, révèle un goût légèrement iodé.

On les choisit... sauvages ou d'élevage ?

Représentant plus de 90 % de la consommation, les moules d'élevage évoluent néanmoins dans des milieux naturels, sur les côtes ou en pleine mer, comme les espèces sauvages. Limitée par des réglementations et des quotas, afin de préserver les ressources naturelles, la pêche de bancs sauvages se pratique encore, à la drague, dans l'est du Cotentin, au large de Barfleur (le plus important gisement de pêche français de moules sauvages). Vendues de juin à octobre, elles se distinguent par leur coquille aux reflets dorés et leur chair ivoire au goût incomparable.

ON EST TOUS FOUS DU PORC FRANÇAIS !

Viande de Porc Française VPF

L'excellence du porc français n'est pas due au hasard : il est né et élevé en France, dans des élevages appartenant à des femmes et des hommes attentifs à leurs animaux, soucieux de garantir de bonnes conditions sanitaires ainsi qu'une parfaite traçabilité de la ferme à l'assiette. Grâce au logo VPF, apprenez à reconnaître la viande de porc qui vous garantit son origine française.

BROCHETTES DE PORC
À L'ANANAS

www.leporc.com

INAPORC
LES PROFESSIONNELS DE LA FILIÈRE PORCINE FRANÇAISE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

PUBLICIS ACTIV - RCS Paris B 337934483 - Crédit photo : Markus Mueller - 027492

(ÇA VAUT VRAIMENT LE COÛT?)

SATISFAIT OU REMBOURSÉ : nous avons testé le concept

Critiques sur le goût, la qualité de l'emballage, la texture ou le parfum, pour tester la fiabilité des services consommateurs de l'alimentaire : l'équipe du Gourmand a joué les râleurs auprès de dix services de consommateurs de produits achetés en grande surface. Verdict. Par Alexis Chenu

La méthode : pour chaque produit sélectionné, nous avons, selon les informations indiquées sur l'emballage, envoyé un courrier, téléphoné ou adressé un mail au service concerné, le 20 septembre dernier.

GÉNÉREUX ET RAPIDES

1 Filets de thon avec crevettes roses pour chats, Sheba, 0,89 €.

- La réclamation (par téléphone) : *« Mon chat n'aime pas le goût de cette nouvelle recette. »*
- La réponse du service conso : après une leçon explicative sur le produit acheté, en l'occurrence un complément alimentaire, notre interlocutrice s'intéresse au régime alimentaire de notre chat. Mange-t-il du poisson ? A-t-il déjà goûté au thon ?

- **Le remboursement :** dix jours après, nous recevons deux coupons de réduction de 2 € chacun.
- **Notre avis :** un service consommateurs très efficace, qui rembourse quatre fois la valeur du produit et multiplie les petites attentions, puisqu'un manuel pour tout savoir sur les chats, des magnets à coller sur le frigo, accompagnent le courrier.

2 Cookie Crisp céréales, Nestlé, 3,46 €.

- La réclamation (par téléphone) : *« Les flocons de céréales semblent avoir pris un coup de chaud. »*
- La réponse : particulièrement bien renseignée, notre interlocutrice tente plusieurs hypothèses d'explication, dont le stockage près d'une source chaude qui aurait endommagé les céréales.

3 CONSEILS AVANT DE DEMANDER UN REMBOURSEMENT

1. N'envoyez pas de courrier. Chercher sur l'emballage ou sur Internet le numéro d'appel du service consommateurs désiré, pour une prise en charge immédiate.
2. Gardez toutes les références du produit. Numéro de lot, heure de fabrication… toutes ces informations vous seront demandées.
3. Ne faites pas de fausses déclarations. Pour obtenir le remboursement d'un produit qui ne vous satisfait pas, vous devrez donner tous les détails qui vous posent problème. Chaque demande est précieusement enregistrée, et tout abus rapidement repéré !

- **Le remboursement :** cinq jours plus tard, nous recevons deux bons d'achat de 3 € chacun.
- **Notre avis :** précis et particulièrement bien renseigné, le service consommateurs Nestlé joue l'efficacité, et les coupons de réduction couvrent presque l'achat de deux boîtes.

Bien utiles en cas de réclamation, les coordonnées des services consommateurs se trouvent généralement au dos des emballages.

3 Potée campagnarde « Les Cocottes », William Saurin, 3,71 €.

- La réclamation (par téléphone) : *« La cocotte en plastique était brisée à l'ouverture. »*
- La réponse : une enveloppe à bulles, afin que nous puissions retourner le produit, nous sera adressée.
- **Le remboursement :** quatre jours plus tard, nous recevons l'enveloppe et un bon de réduction de 4 €.
- **Notre avis :** du sérieux et un retour qui répond immédiatement à nos attentes.

4 Pâte à tartiner, Nutella, 2,59 €.

- La réclamation (par téléphone) : *« La pâte à tartiner a durci. »*
- La réponse : un stockage dans un endroit trop froid a probablement nui à l'aspect de la pâte.
- **Le remboursement :** quatre jours plus tard, une lettre précise qu'une enquête sera conduite pour déterminer les causes du durcissement. Elle est accompagnée d'un bon de réduction de 2,60 €.
- **Notre avis :** rapidité, efficacité, on ne demande pas mieux !

5 Filets de sardine sans arêtes, à la tomate et ses petits légumes, sans huile, Saupiquet, 1,74 €.

- La réclamation (par téléphone) : *« Fidèle consommateur de la marque Saupiquet, je n'ai pas apprécié la recette. Puis-je être remboursé ? »*
- La réponse : on nous promet un dédommagement rapide.
- **Le remboursement :** quatre jours plus tard, deux bons de réduction de 1 € chacun nous sont adressés.
- **Notre avis :** rien à dire. Efficacité maximale.

PEUVENT MIEUX FAIRE

6 Yaourt Pomme d'amour, Mamie Nova (x 2), 3,22 €.

- La réclamation (par courrier) : *« Je n'ai pas aimé la nouvelle recette. »*
- La réponse : six jours plus tard, une lettre présente les excuses de la marque, précisant toutefois que la recette a été appréciée par plusieurs panels de consommateurs.
- **Le remboursement :** il nous est adressé un coupon de réduction de 0,30 €.
- **Notre avis :** un geste commercial sympathique, tant la plainte en question tenait d'une appréciation très subjective.

7 Sauce champignons des bois, aux bolets et cèpes, Panzani 2,04 €.

- La réclamation (par téléphone) : *« Insipide, la nouvelle recette ne correspond pas à l'image représentée sur l'étiquette. »*
- La réponse : notre interlocutrice nous présente ses excuses et nous promet un remboursement.
- **Le remboursement :** après une relance par téléphone, nous recevons un mois plus tard un courrier accompagné de deux coupons de réduction de 1,50 € chacun.
- **Notre avis :** un temps de réponse un peu lent, mais une réponse à la hauteur de nos attentes.

8 Chai Tea, Dolce Gusto, Nescafé, 5,24 €.

- La réclamation (par courrier) : *« Deux capsules du coffret Dolce Gusto étaient détériorées à l'ouverture. Puis-je être remboursé ? »*
- La réponse : après un mois d'attente, nous décidons d'appeler le numéro consommateurs. Notre interlocutrice nous propose de nous adresser une enveloppe à bulles pour retourner les capsules endommagées, envoi qui conditionnera le remboursement.
- **Notre avis :** malgré une réponse tardive, notre demande a été prise en compte, nous recevions deux jours plus tard l'enveloppe à bulles.

9 Purée de 3 légumes « Les Idées de maman », Blédina, 2,98 €.

- La réclamation (par téléphone) : *« Mon enfant n'a pas digéré les purées. »*
- La réponse : aucun remboursement n'est possible dès lors qu'aucune odeur anormale ou texture différente n'est constatée.
- **Le remboursement :** on nous propose toutefois d'aller télécharger, sur le site Bledina.fr (en s'inscrivant sur Blediclub), des coupons de réduction.

10 Mon cœur de nuage, duo, Ancel 4,07 €.

- La réclamation (par courrier) : *« Le gâteau réalisé ne ressemble pas à celui affiché sur l'emballage, il est tout raplapla. »*
- La réponse : après trois semaines sans réponse, nous adressons un mail (adresse trouvée sur le site Internet). Réponse le lendemain, nous assurant de l'envoi d'un bon de réduction.
- **Le remboursement :** un mois et une semaine plus tard, nous attendons encore…
- **Notre avis :** notre patience est mise à rude épreuve !

(DANS MON CHARIOT)

En avance sur L'Avent

Un avant-goût des fêtes, avec les nouveautés du mois dans vos rayons. Par Serge Hennebert

DÉCORATIF

Cette célèbre boisson tire son succès de sa recette à base de café et de chicorée. Cette année Ricoré nous propose quatre boîtes collector ludiques et pratiques pour la maison. Boîte à farine, à pâtes, à riz ou à sucre, voilà de quoi ranger vos cuisines.

- Boîte Ricoré collector, 4,38 € (260 g), Ricoré.

LES IRRÉDUCTIBLES GAULOIS SONT DE RETOUR !

À l'occasion de la sortie du film événement de la rentrée « Astérix et Obélix : au service de Sa Majesté », la marque de gâteaux Delacre se met à l'heure gauloise le temps d'une édition limitée.

- Boîtes Tea Time, 6,49 € (400 g) et 10,49 € (1 kg), Delacre.

ORIGINAL

La Menthe-Pastille est une liqueur de menthe blanche, fraîche et équilibrée. Transparente et d'une brillante limpidité, elle séduira par ses arômes de menthe poivrée.

- Menthe-Pastille 24°, 11 € (70 cl), Maison Giffard.

Spécial marques distributeurs

BIO

Idéal pour remplacer le sucre, ce sirop d'agave est 100 % bio. Sirop d'agave bio, 3,99 € (660 g), Auchan.

À DÉCOUVRIR

Réalisez des tartines gourmandes avec ce caramel à tartiner au beurre salé agrémenté d'une pointe de bergamote. Caramel à tartiner à la bergamote, 3,42 €, Carrefour.

SPÉCIALITÉ

Indémodable, ce dessert plaira à toute la famille. Paris-brest, pâte à choux pur beurre, 3,80 € (4 pièces), Casino.

GOURMAND

Délicate association entre la mandarine et la passion. Cœur de fruits cuits au chaudron mandarine passion, 2,60 € (305 g), Monoprix Gourmet.

DE SAISON

Avec les frimas de l'hiver qui arrivent, rien de tel qu'un bon cassoulet en provenance directe du Gers. Cassoulet Itinéraire des saveurs, 4,45 € (840 g), Les Mousquetaires, Intermarché.

BONBECS EN STOCK

Lutti revient avec deux nouveautés irrésistibles qui régaleront les papilles des petits et des grands ! Tubo Best Fizz ou Color Party, deux boîtes de bonbons au format maxi.

- Tubo Best Fizz, Color Party, 4,90 € (550 g), Lutti.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

UNE RECETTE *extra* ORDINAIRE

Suivez leshuilesvegetales sur

facebook YouTube Instagram leshuilesvegetales.fr

Faites un trait sur l'ordinaire

AVEC LES

HUILES VÉGÉTALES

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

LE MAGAZINE 100% MALIN, 100% COMPLICE ET 100% POSITIF !

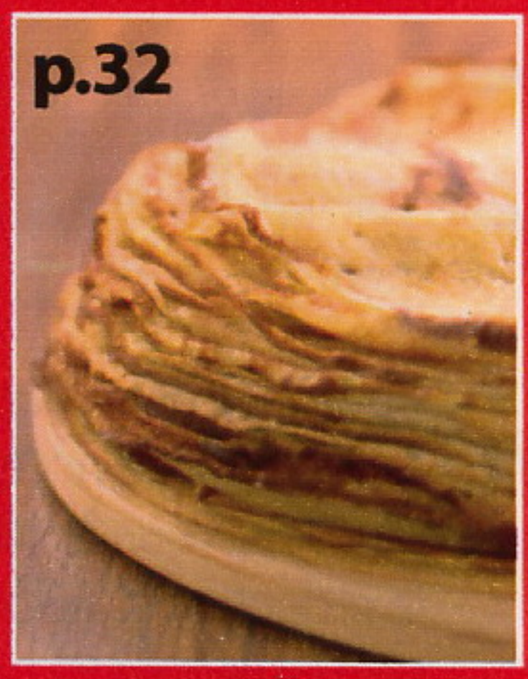
EXCLUSIVEMENT EN VENTE

DANS VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ

DOSSIER 66 recettes

Qu'est-ce qu'on mange ?

Faites le plein d'idées gourmandes !


p.32

p.38

p.46

AU SOMMAIRE

40 recettes issues du sondage exclusif des desserts préférés des Français. Avec bien sûr des idées et **les précieux conseils de notre chef préféré, Cyril Lignac.**

23 idées d'entrées, de plats et de desserts à composer avec un menu **spécial forme et santé,** composé de bons produits sains et de saison.
Et pour terminer, un menu concocté **pour les amoureux.**
Des recettes simples à réaliser et à partager lors d'un dîner romantique en tête à tête.

Bon appétit

Au revoir glaces et sorbets…

Vive le fondant au chocolat !

Vous êtes gourmand ? Comme près d'un Français sur deux vous terminez votre repas par une note sucrée ? Mais quel est votre dessert préféré, quelle petite douceur vous fait fondre de plaisir ? C'est le thème de l'enquête confiée par la rédaction du Gourmand à l'Institut Sofres.

Sondage décrypté par Dany Duran et Magali Colin

En 2011, notre grande enquête les plats préférés des Français avait fait couler beaucoup d'encre… En effet, vous aviez élu comme vainqueur le magret de canard, qui, à notre très grande surprise, avait détrôné, et de loin, la blanquette de veau (n° 1 en 2006) reléguée en 7e position dans votre cœur… et dans votre assiette !
La dernière fois que vous avez été interrogés sur vos desserts préférés (sondage Ifop de juin 2005 pour « Version Femina »), glaces et sorbets trônaient en haut du tableau, suivis par les tartes aux fruits. En 3e position, on retrouvait la mousse au chocolat puis, à sa suite, les profiteroles et le tiramisu, ex aequo.

Le top 5 de 2012

Le fondant au chocolat (qui, pour mémoire, n'arrivait qu'en 11e position en 2005) monte sur la première marche du podium avec un joli **24,4 %**. Il est talonné de près par les crêpes (**23 %**), elles-mêmes au coude-à-coude avec une valeur sûre, ancrée en 3e position, la mousse au chocolat (**22,7 %**). À noter, la belle progression de l'île flottante, de la 12e à la 4e place (**22,5 %**), et enfin la 5e position solide de la traditionnelle tarte aux pommes (**21,5 %**).

Hommes et femmes, égaux devant la gourmandise ?

Pas tout à fait… Visiblement, ces dames craquent pour le fondant au chocolat, puisqu'elles sont **27 %** à le désigner comme le dessert incontournable. En revanche, les hommes placent en tête, et ex aequo, les crêpes et la mousse au chocolat, viennent ensuite l'île flottante et le fondant au chocolat, sur la même ligne. Décidément, nous avons du mal à nous mettre d'accord, même au sujet des desserts ! Pour le coup, les femmes viennent plutôt de Mars…

Une affaire de goûts mais surtout de générations

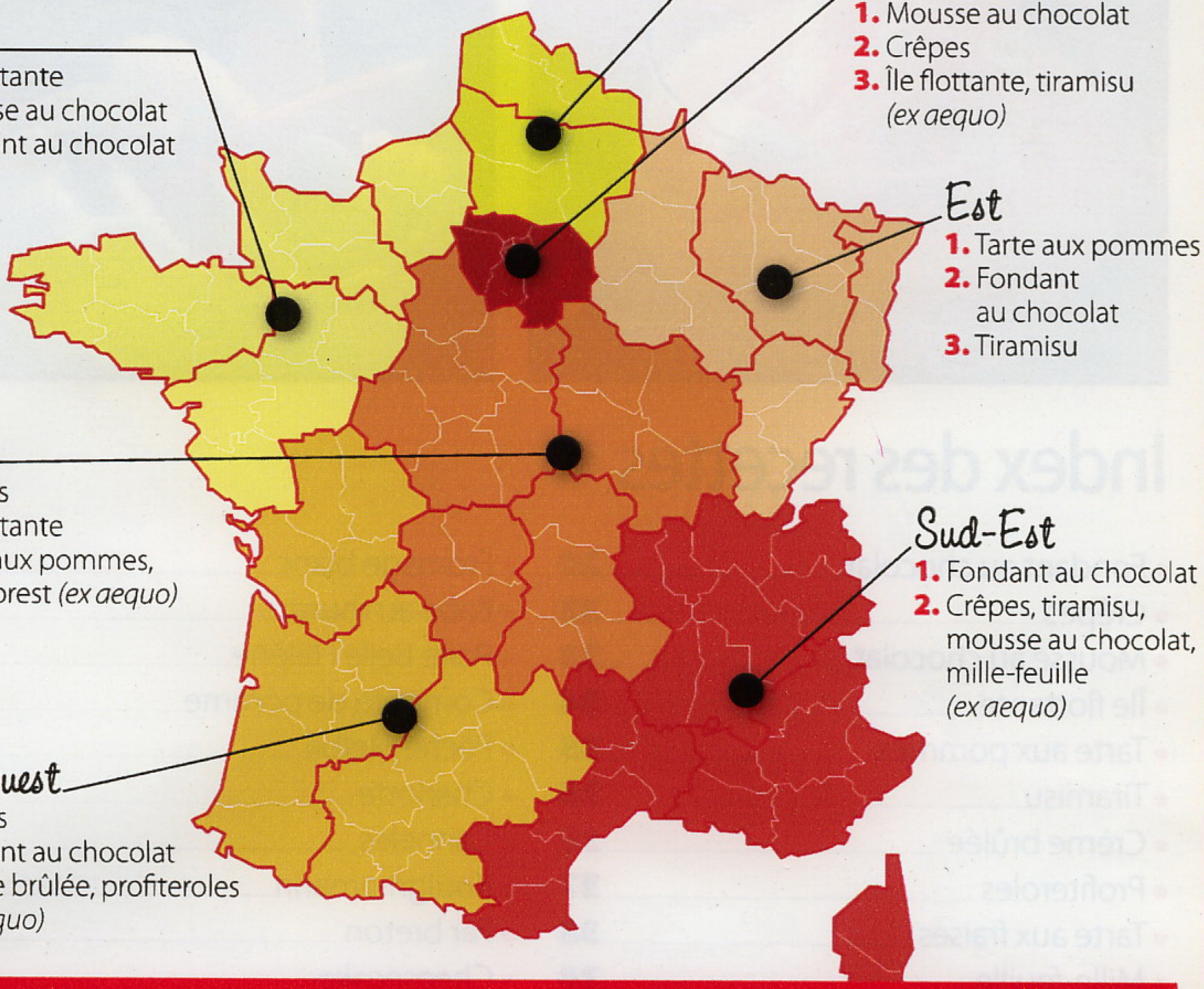
Mange-t-on les mêmes desserts quand on affiche une vingtaine d'années ou quand on tutoie l'âge mûr ? Eh bien, non ! En effet, les moins de 50 ans sont unanimes et désignent le fondant au chocolat comme leur dessert favori, tandis que les 50-64 ans lui préfèrent un bon mille-feuille croustillant, et que les 65 et + savourent en premier choix une tarte aux pommes.
Les plus jeunes (18-24 ans), plus encore que le reste des Français, sont très chocolat et se damneraient pour un fondant (39 %, soit quinze points de plus que l'ensemble des Français) ou une mousse au chocolat (31 %, soit huit points de plus). Ils sont aussi davantage attirés par des desserts « à la mode », tels que le tiramisu (24 %), les macarons (24 %) ou encore les brownies (24 %).

Le dessert c'est la santé ?

La diététique n'est pas au rendez-vous, puisque la salade de fruits, le sorbet et le fromage blanc sont loin d'occuper les premières places de ce palmarès sucré, avec respectivement les 11e, 22e et 23e rangs. Alors même que les femmes les classent plus haut que les hommes, notons que ces desserts sont ceux qui posent le moins de problèmes de conscience, surtout pour les éternelles soucieuses de leur ligne.

Vos desserts préférés, côté régions

Un bon schéma vaut mieux qu'une longue explication, découvrez avec notre illustration ci-dessous les caractéristiques géographiques de votre gourmandise…

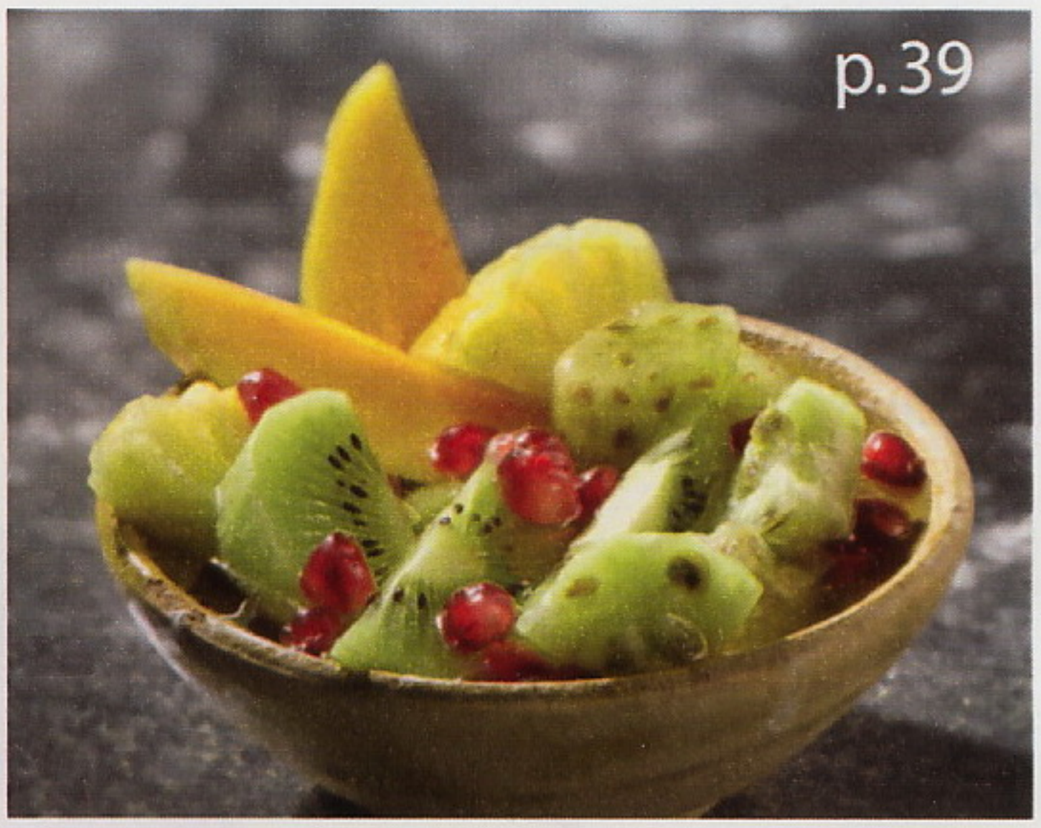


Le classement intégral de vos petits desserts favoris

Enquête réalisée en face-à-face au domicile des interviewés par le réseau des enquêteurs de TNS Sofres pour Gourmand du 28 septembre au 1er octobre*.

1 Fondant au chocolat — 24,4%	16 Macarons — 12,7%	29 Cannelés — 5,6%
2 Crêpes — 23%	17 Riz au lait — 12,6%	30 Kouign-amann — 5,1%
3 Mousse au chocolat — 22,7%	18 Clafoutis — 10,3%	31 Far breton — 4,5%
4 Île flottante — 22,5%	19 Crumble — 10,1%	32 Cheesecake — 4%
5 Tarte aux pommes — 21,5%	20 Crème glacée — 9,9%	33 Gâteau au yaourt — 3,6%
6 Tiramisu — 19,1%	20 Flan — 9,9%	34 Panna cotta — 3,2%
7 Crème brûlée — 18,7%	21 Banana split — 8,5%	35 Muffins — 2,4%
8 Profiteroles — 16,6%	21 Brownie — 8,5%	35 Quatre-quarts — 2,4%
9 Tarte aux fraises — 16,3%	22 Sorbet — 8,3%	36 Mousse aux fruits — 1,4%
9 Mille-feuille — 16,3%	23 Fromage blanc avec ou sans coulis — 7,9%	
10 Fraisier — 15,5%	24 Baba au rhum — 7,6%	
11 Salade de fruits — 15,3%	25 Poire Belle Hélène — 7,3%	
12 Tarte Tatin — 14,3%	26 Compote de fruits — 6,3%	
13 Éclair — 14%	27 Pêche Melba — 5,9%	
14 Paris-brest — 13,3%	28 Charlotte — 5,7%	
15 Tarte au citron — 13,1%		

** Échantillon national de 1 000 personnes représentatif de l'ensemble de la population âgée de 18 ans et plus. Méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne de référence) et stratification par régions et catégories d'agglomération.*



Index des recettes

- Fondant au chocolat **29**
- Crêpes **32**
- Mousse au chocolat **33**
- Île flottante **34**
- Tarte aux pommes **35**
- Tiramisu **36**
- Crème brûlée **36**
- Profiteroles **37**
- Tarte aux fraises **38**
- Mille-feuille **38**
- Fraisier **39**
- Salade de fruits **39**
- Tarte Tatin **40**
- Éclairs **40**
- Paris-brest **41**
- Tarte au citron **41**
- Macarons **42**
- Riz au lait **43**
- Clafoutis aux cerises **43**
- Crumble aux pommes **44**
- Crème glacée **44**
- Flan **45**
- Banana Split **45**
- Brownies **46**
- Sorbets **47**
- Fromage blanc **47**
- Baba au rhum **48**
- Poire Belle Hélène **48**
- Compote de pomme **49**
- Pêche Melba **49**
- Charlotte **50**
- Cannelés **50**
- Kouign-amann **51**
- Far breton **51**
- Cheesecake **52**
- Gâteau au yaourt **52**
- Panna cotta **53**
- Muffins **54**
- Quatre-quarts **55**
- Mousse de fruits **55**

Spécial

Les desserts préférés des Français

« C'est un dessert super bon. Pour rendre la recette plus gourmande, je vous conseille de l'accompagner d'une glace vanille et de framboises que vous écraserez et mélangerez avec du sucre et un peu d'anis vert. L'association du chocolat et des framboises parfumées à l'anis vert est parfaite. »

N° 1

La recette de notre chef

Fondant au chocolat

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

- **5 œufs**
- **200 g de beurre**
- **200 g de chocolat noir à pâtisser**
- **200 g de sucre glace**
- **80 g de farine**

1 Cassez le chocolat en carrés dans un saladier, et faites-les fondre au bain-marie avec le beurre coupé en lamelles. Fouettez le mélange pour le lisser.
2 Ajoutez la farine et le sucre glace en fouettant, puis incorporez les œufs entiers, un par un, en fouettant bien entre chaque ajout.
3 Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C. Beurrez un moule carré. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 20 à 22 minutes.
4 Sortez le gâteau du four, et laissez-le refroidir complètement avant de le démouler. Coupez six parts et disposez-les dans un plat.
5 Servez avec une crème anglaise.

- *Vin conseillé :* **un pacherenc-du-vic-bilh**

Crêpes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES
> REPOS 1 HEURE > CUISSON 2 MINUTES POUR CHAQUE CRÊPE

- **2 œufs • 25 cl de lait • 20 g de beurre**
- **125 g de farine**
- **1 c. à soupe de sucre en poudre**
- **1 c. à soupe d'huile**
- **1 pincée de sel**

1 Versez la farine dans une jatte. Creusez un puits au centre et versez la moitié du lait. Délayez à la spatule.
2 Ajoutez les œufs battus en omelette. Incorporez l'huile, le sel et le sucre. Versez peu à peu le lait restant. Laissez reposer une heure à température ambiante.
3 Faites chauffer une crêpière légèrement beurrée à feu vif. Faites cuire les crêpes 2 à 3 minutes en les retournant à mi-cuisson. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

- *Boisson conseillée :* **un cidre bien frais**

N° 2

« Lorsque vous réalisez votre pâte à crêpes, ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau gazeuse type Perrier. Cela va aérer la pâte et rendre les crêpes plus légères. Servez avec des morceaux de bananes et de la chantilly avec lesquels vous farcirez les crêpes. »

Mousse au chocolat

N°3

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 4 MINUTES

• 4 œufs • 20 g de beurre • 150 g de chocolat noir à pâtisser • 20 g de sucre semoule • sel

1 Cassez le chocolat en petits morceaux. Faites-le fondre avec le beurre coupé en lamelles dans une casserole à fond épais, à feu très doux, en tournant régulièrement : le chocolat ne doit jamais attacher. Vous pouvez également le faire fondre au bain-marie ou au four micro-ondes. Lorsque le chocolat est bien fondu et lisse, retirez-le du feu et laissez-le tiédir.

2 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Versez les jaunes et le sucre sur le chocolat et mélangez. Battez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation en soulevant le mélange.

3 Répartissez la mousse dans quatre ramequins individuels et réservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

• *Vin conseillé :* **un banyuls**

« Il est préférable de préparer cette recette la veille, afin que la mousse soit bien ferme. Vous pouvez la parfumer avec des zestes d'orange ou de citron, du café très fort (délayé dans le chocolat fondu), de la bergamote, des morceaux de noisette ou d'amande grossièrement concassés. »

Île flottante

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

• 6 œufs • 1 l de lait • 170 g de sucre semoule • 50 g d'amandes effilées • 1 gousse de vanille • 1 pincée de sel

1 Préparez la crème anglaise : séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fendez la gousse de vanille dans la longueur. Portez le lait à ébullition dans une casserole avec la vanille.
2 Pendant ce temps, battez les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre dans un saladier, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait bouillant sur le mélange et transvasez le tout dans la casserole. Faites chauffer la crème à feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe, sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. La crème est prête lorsqu'elle nappe la cuillère. Versez-la dans un saladier ou dans des bols et laissez-la refroidir.
3 Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, ajoutez 20 g de sucre en pluie à la fin en continuant de battre doucement. Pour blanchir les blancs, faites-les pocher 30 secondes de chaque côté dans du lait ou de l'eau frémissante. Vous pouvez également les répartir dans des bols et les faire cuire 10 secondes au four à micro-ondes. Déposez les blancs sur la crème anglaise.
4 Préparez le caramel : faites chauffer 50 g de sucre à feu vif dans une casserole antiadhésive. Lorsque le sucre commence à fondre, remuez avec une cuillère en bois et laissez le caramel blondir. Versez-le sur les blancs d'œufs. Faites dorer les amandes à sec dans une poêle antiadhésive et parsemez-en les îles flottantes avant de servir.
• *Vin conseillé :* **un cadillac**

Une variante à cette recette consiste à remplacer la crème anglaise à la vanille par une crème à la citronnelle. À la place de la vanille, utilisez des bâtons de citronnelle et, en fin de cuisson, filtrez pour enlever les bâtons de citronnelle. »

Personnellement, je préfère utiliser de la pâte sablée, dans laquelle vous allez ajouter des morceaux de spéculoos, en lieu et place de la pâte brisée, qui est salée. »

N°5

Tarte aux pommes

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES

• 6 pommes • 3 œufs • 30 g de beurre • 20 cl de crème fraîche épaisse • 250 g de pâte brisée prête à l'emploi • 100 g de sucre semoule • 3 cl de calvados • 1 c. à soupe de sucre cristallisé • 1 c. à café de cannelle en poudre

1 Pelez les pommes et coupez-les en quatre. Retirez les cœurs et les pépins. Coupez les quartiers en tranches.
2 Préchauffez le four à th.6/7 – 200 °C. Beurrez un moule à tarte.

Garnissez-le de pâte et piquez le fond à la fourchette. Disposez les pommes. Fouettez ensemble la crème fraîche, les œufs, le sucre semoule, la cannelle et le calvados.

Versez sur les pommes et enfournez pour 35 minutes.
3 Laissez refroidir. Saupoudrez de sucre cristallisé avant de servir.
• *Vin conseillé :* **un alsace-muscat**

Tiramisu

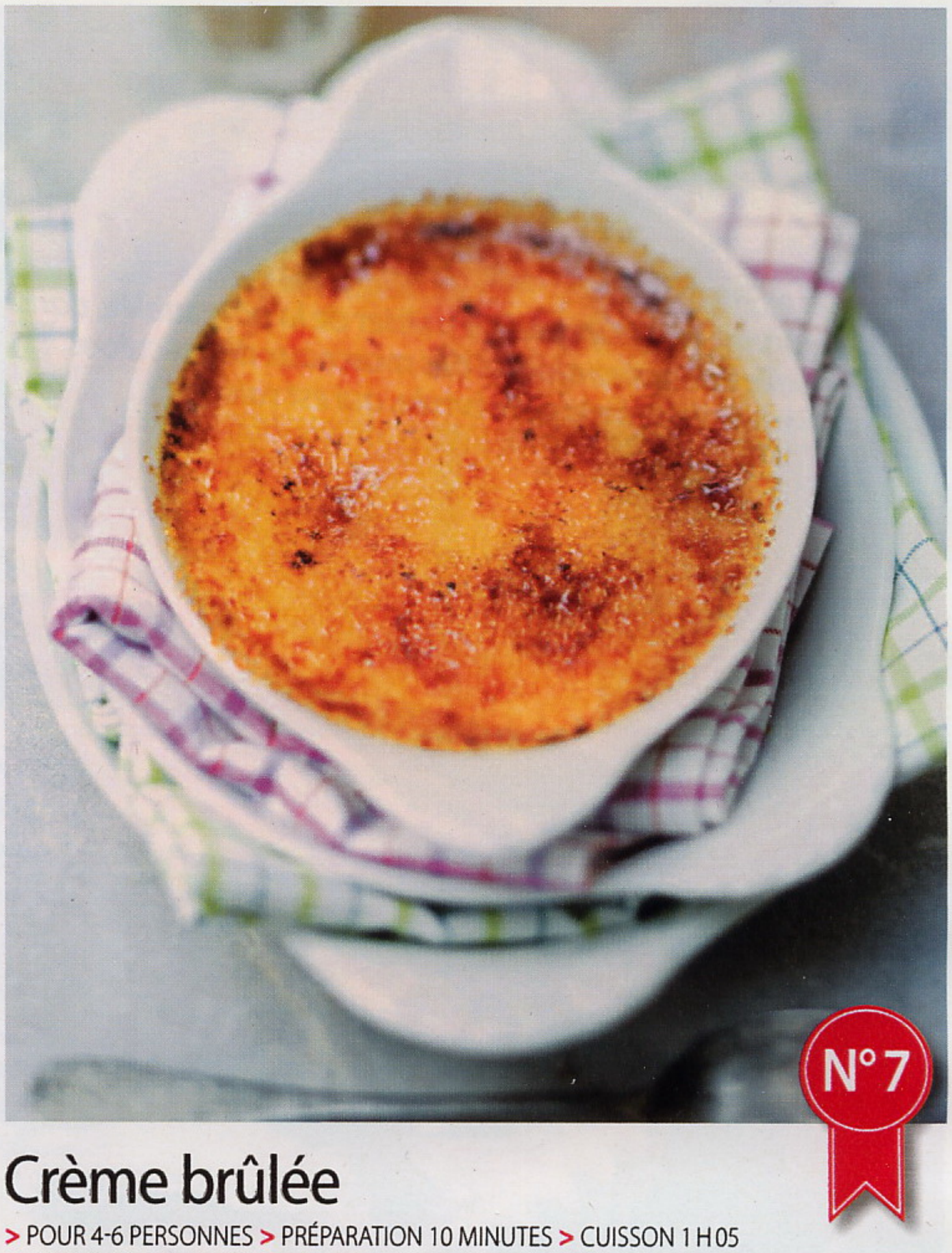
> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

- **2 œufs**
- **250 g de mascarpone**
- **20 petits spéculoos**
- **50 g de sucre glace**
- **1 petite tasse de café fort froid**
- **1 verre à liqueur de Baileys**

1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes et battez les blancs en neige. Mélangez les jaunes avec le sucre glace et le Baileys. Versez-les dans le bol d'un mixeur, ajoutez le mascarpone et mixez. Incorporez délicatement les blancs en neige à la spatule.
2 Versez le café dans une assiette creuse et plongez-y rapidement les spéculoos (ne les laissez pas tremper, ils deviendraient beaucoup trop mous).
3 Posez un biscuit au fond d'une verrine et ajoutez une petite couche de crème. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que les quatre verrines soient remplies. Terminez par une couche de crème.
3 Réservez au moins 4 heures au frais. Émiettez les spéculoos restants et décorez-en les verrines avant de servir.
- *Vin conseillé :* **un montlouis**

N°6

Recette et photo extraites de « Les spéculoos de Juliette », de Brenda Keirsebilck, photos de Karen Van Winkel, éd. Mango, 14,95 €.



N°7

Crème brûlée

> POUR 4-6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 1 H 05
> INFUSION 15 MINUTES > REPOS 15 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- **6 gros jaunes d'œufs**
- **50 cl de crème fraîche liquide entière**
- **120 g de cassonade**
- **2 gousses de vanille**

1 Préchauffez le four à th. 4 – 120 °C. Fendez les gousses de vanille en deux et grattez-en les graines. Versez la crème liquide dans une petite casserole, ajoutez les graines de vanille, ainsi que les gousses, et portez à petite ébullition pendant 5 minutes. Couvrez, puis laissez infuser 15 minutes hors du feu.
2 Fouettez les jaunes d'œufs avec la moitié de la cassonade dans un saladier. Ôtez les gousses de vanille de la casserole, versez la crème vanillée sur les œufs et mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Répartissez la crème dans quatre à six ramequins, puis enfournez-les pour 1 heure.
3 Sortez les crèmes cuites et bien fermes du four et laissez-les refroidir. Recouvrez les ramequins de film alimentaire et réservez-les 2 heures au frais. Au moment de servir, saupoudrez les crèmes du reste de cassonade, puis faites-les caraméliser à l'aide d'un fer à crème, d'un chalumeau de cuisine ou sous le gril du four. Dégustez sans attendre.
- *Vin conseillé :* **arbois-vin-de-paille**

Recette et photo extraites de « Petites crèmes, flans & entremets », de Bérengère Abraham et Valérie Lhomme, photos de Valérie Lhomme, coll. « Albums Larousse », éd. Larousse, 7,90 €.

Profiteroles

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES

Pour les petits choux : • **4 œufs de 60 g** • **125 g de beurre + un peu de beurre fondu** • **12,5 cl de lait** • **140 g de farine de type 55** • **7 g de sucre semoule** • **5 g de sel fin** • **sucre glace**
Pour la garniture : • **1 l de glace à la vanille** • **3 c. à soupe d'amandes effilées**
Pour la sauce au chocolat : • **200 g de chocolat noir à pâtisser** • **20 cl de lait**

1 Préparez les petits choux.
Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C chaleur tournante et glissez une grille au milieu. Faites chauffer 12, 5 cl d'eau et le lait dans une casserole à fond épais avec le sel, le sucre et le beurre coupé en morceaux. Portez à frémissements et retirez du feu. Versez la farine d'un seul coup et mélangez vivement avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois (reposez éventuellement la casserole sur feu doux).
2 Battez légèrement les œufs et incorporez-les un par un hors du feu : la pâte doit avoir la consistance d'une purée collante. Versez-la dans une poche munie d'une douille lisse de 1 cm de diamètre et disposez des noix de pâte bien espacées les unes des autres sur une plaque à pâtisserie chemisée d'une feuille de papier sulfurisé humidifiée. Badigeonnez très légèrement les petits choux de beurre fondu au pinceau et saupoudrez-les de sucre glace à l'aide d'une petite passoire.
3 Glissez la plaque sur la grille, au milieu du four, et faites cuire les choux 30 minutes. À la sortie du four, décollez délicatement les choux de la plaque et laissez-les refroidir à température ambiante et à l'abri de l'humidité. Lorsqu'ils sont bien refroidis, garnissez-les de glace à la vanille et réservez-les au congélateur.
4 Préparez la sauce au chocolat. Râpez ou hachez le chocolat et versez-le dans un saladier. Faites chauffer le lait, versez-le sur le chocolat et mélangez doucement jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et brillante.
5 Faites griller les amandes à sec dans une poêle antiadhésive. Sortez les profiteroles du congélateur, disposez-les sur de jolies assiettes, nappez-les de sauce au chocolat chaude, saupoudrez-les d'amandes effilées et servez sans attendre.
• *Vin conseillé :* **un porto**

Tarte aux fraises

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES

- **1 kg de petites fraises parfumées**
- **350 g de mascarpone**
- **130 g de beurre**
- **200 g de biscuits secs (petits-beurre)**
- **50 g de cassonade**
- **50 g de sucre semoule**
- **2 sachets de sucre vanillé**

1 Faites fondre le beurre. Mixez les biscuits, versez-les dans un saladier avec la cassonade, puis incorporez le beurre fondu. Malaxez du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Étalez la pâte dans un moule en pressant bien avec le dos d'une cuillère, jusque sur les bords. Réservez au réfrigérateur.
2 Lavez et séchez les fraises, puis équeutez-les. Mélangez à la fourchette le mascarpone bien froid, le sucre vanillé et le sucre semoule, puis étalez la préparation sur le fond de tarte. Lissez à la spatule, puis disposez les fraises par-dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

- *Vin conseillé :* **un coteaux-du-layon**

CONSEIL :
Utilisez un moule à charnière qui facilite le découpage de la tarte et permet de présenter de belles parts.

Mille-feuille

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES

- **4 jaunes d'œufs**
- **50 cl de lait**
- **400 g de pâte feuilletée prête à l'emploi**
- **150 g de sucre semoule**
- **75 g de farine**
- **50 g de sucre glace**

1 Portez le lait à ébullition dans une casserole. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre semoule, puis ajoutez la farine. Versez le lait chaud en filet en fouettant. Transvasez la crème dans la casserole et faites chauffer sans cesser de fouetter jusqu'à ce qu'elle épaississe. Versez-la dans un saladier et laissez refroidir.
2 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découpez 6 rectangles égaux. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé beurrée, puis sur la plaque du four. Enfournez pour 20 minutes.
3 Sortez les feuilletés du four et laissez-les refroidir. Coupez délicatement chaque feuilleté en quatre dans l'épaisseur avec un couteau à dents. Montez les mille-feuilles en alternant une couche de feuilleté et une couche de crème. Terminez par une couche de feuilleté et saupoudrez de sucre glace. Servez sans attendre.

- *Vin conseillé :* **un muscat-de-rivesaltes**

Fraisier

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 1 H 30 > CUISSON 25 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 8 HEURES AU MOINS

- **1 barquette de fraises** - **sucre glace**

Pour la génoise : - **4 œufs** - **30 g de beurre fondu** - **125 g de sucre semoule** - **125 g de farine** - **1 pincée de sel**

Pour le sirop : - **150 g de sucre semoule** - **3 c. à soupe de liqueur de framboise** - **3 c. à soupe de kirsch**

Pour la crème au beurre : - **2 œufs + 2 jaunes** - **250 g de beurre mou** - **100 g de crème pâtissière** - **140 g de sucre semoule**

1 Préparez la génoise. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Versez les jaunes dans une jatte et fouettez-les avec le sucre. Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel et incorporez-les aux jaunes. Ajoutez la farine tamisée. Mélangez bien. Versez la pâte dans un moule beurré et enfournez pour 10 à 15 minutes selon les fours. Laissez la génoise refroidir et coupez-la en deux dans l'épaisseur, de façon à obtenir 2 disques.

2 Préparez le sirop. Versez le sucre dans une casserole avec 12 cl d'eau, la liqueur de framboise et le kirsch. Portez à ébullition. Posez un premier disque de génoise dans le fond d'un cercle à pâtisserie. Enduisez-le de sirop à la liqueur de framboise.

3 Préparez la crème au beurre. Travaillez le beurre en pommade dans un bol à l'aide d'une spatule. Versez 5 cl d'eau dans une petite casserole. Ajoutez le sucre et portez à ébullition sur feu doux de façon à obtenir un sirop.

4 Fouettez les œufs entiers et les jaunes dans une jatte. Versez le sirop de sucre en filet sur les œufs en battant au fouet électrique jusqu'à complet refroidissement. Ajoutez le beurre sans cesser de fouetter. La crème obtenue doit être lisse et homogène. Incorporez la crème pâtissière, mélangez. Étalez un tiers de la crème sur le premier disque de biscuit imbibé de sirop.

5 Lavez les fraises et coupez-les en deux. Posez-les sur la crème pointe vers le haut, en les enfonçant bien (réservez-en quelques-unes pour le décor). Ajoutez le reste de crème, lissez la surface. Posez le second disque de génoise. Imbibez-le de sirop à la liqueur. Réservez au frais 8 heures au moins.

6 Démoulez le fraisier délicatement. Saupoudrez de sucre glace et décorez de quelques fraises avant de déguster.

- *Vin conseillé :* **un maury**

Salade de fruits

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

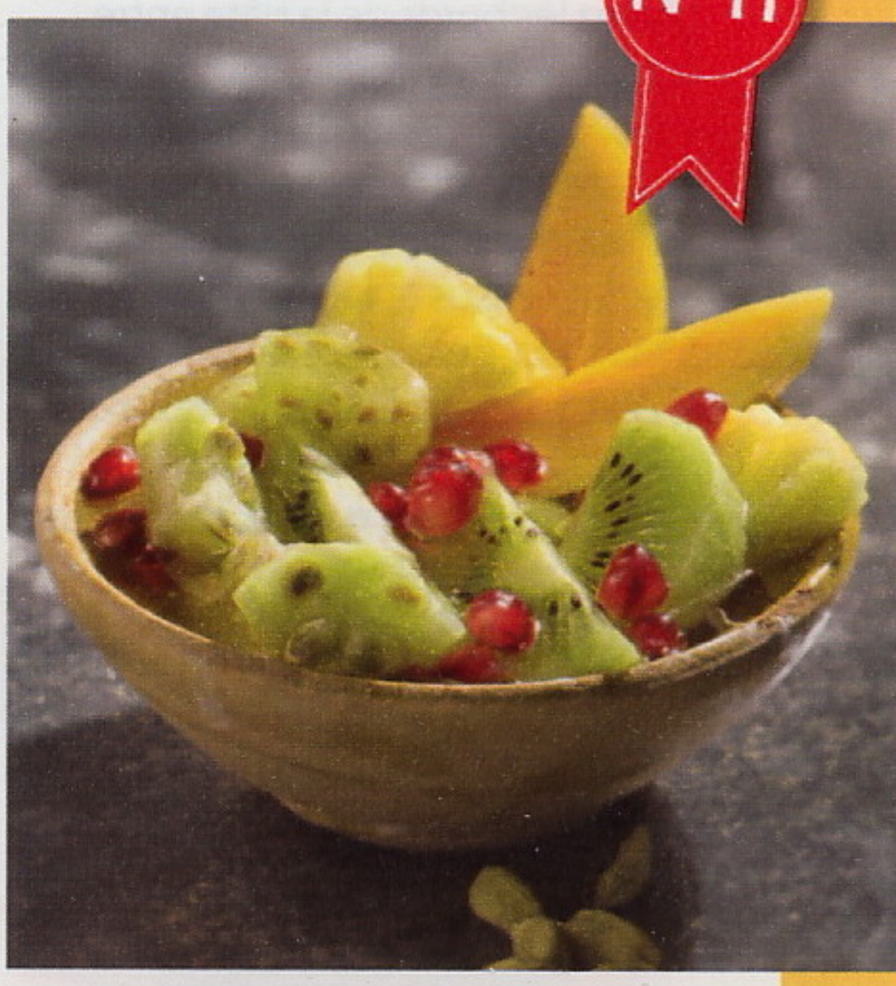
- **2 mangues** - **2 kiwis**
- **1 grenade** - **½ ananas**
- **150 g de sucre semoule**
- **4 graines de cardamome**

1 Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez 15 cl d'eau et mélangez jusqu'à dissolution du sucre. Portez à ébullition. Écrasez les graines de cardamome et ajoutez-les au sirop. Poursuivez la cuisson 10 minutes à petits bouillons.

2 Épluchez l'ananas, les mangues et les kiwis. Taillez-les en petits morceaux et versez-les dans un saladier. Coupez la grenade en quatre et prélevez les grains à l'aide d'une cuillère, en prenant soin de bien ôter la petite peau qui les entoure.

3 Retirez le sirop du feu et laissez-le tiédir avant de le verser sur les fruits. Mélangez et réservez 1 heure au frais. Répartissez les fruits et le sirop dans des coupelles au moment de servir.

- *Vin conseillé :* **un condrieu**



CONSEIL :
Choisissez des fruits bien mûrs. N'oubliez pas de retirer les « yeux » de l'ananas.

N°12

Tarte Tatin

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 45 MINUTES

- **1 kg de pommes**
- **350 g de pâte brisée prête à l'emploi**
- **100 g de beurre**
- **150 g de sucre semoule**
- **1 c. à café de cannelle en poudre**

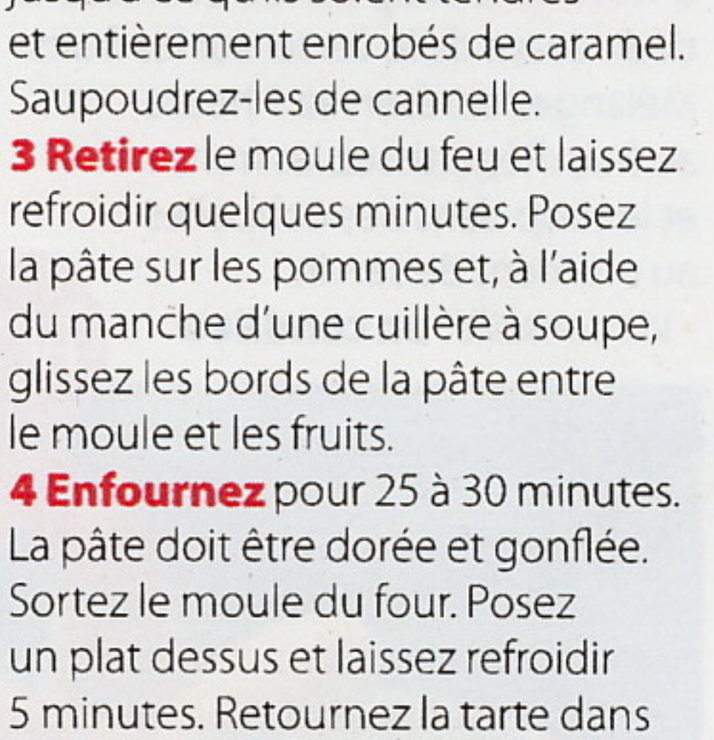
1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné en une couche assez épaisse. Posez-la sur une feuille de papier sulfurisé et réservez-la au frais. Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Retirez les cœurs et les pépins. Versez le sucre dans un moule à manqué à bords hauts pouvant aller sur le feu. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Posez le moule sur feu doux et faites cuire jusqu'à obtention d'un caramel blond.

2 Versez les quartiers de pomme dans le moule et faites-les cuire en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et entièrement enrobés de caramel. Saupoudrez-les de cannelle.

3 Retirez le moule du feu et laissez refroidir quelques minutes. Posez la pâte sur les pommes et, à l'aide du manche d'une cuillère à soupe, glissez les bords de la pâte entre le moule et les fruits.

4 Enfournez pour 25 à 30 minutes. La pâte doit être dorée et gonflée. Sortez le moule du four. Posez un plat dessus et laissez refroidir 5 minutes. Retournez la tarte dans le plat. Laissez tiédir et servez avec de la crème fraîche épaisse.

- *Vin conseillé :* **un gaillac moelleux**



N°13

Éclairs

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 1 H 20 > CUISSON 45 MINUTES

Pour la crème au chocolat : **• 6 jaunes d'œufs • 1 l de lait • 150 g de chocolat noir à pâtisser • 150 g de sucre semoule • 2 c. à soupe rases de farine**
Pour la pâte à choux : **• 4 œufs + 1 jaune • 100 g de beurre • 200 g de farine • 1 pincée de sel**
Pour le glaçage : **• 10 g de beurre • 100 g de chocolat noir • 15 g de sucre glace**

1 Préparez la crème au chocolat. Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole. Versez le lait et faites cuire à feu doux en remuant, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Poursuivez la cuisson jusqu'à frémissements.

2 Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et continuez de fouetter. Versez une petite louche de lait chocolaté bouillant dans le mélange en fouettant.

3 Préparez la pâte à choux. Portez 25 cl d'eau à ébullition dans une casserole. Ajoutez le beurre en lamelles et le sel. Retirez du feu et versez la farine en mélangeant à l'aide d'une spatule. Remettez la casserole sur le feu et continuez à mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Retirez du feu de nouveau et incorporez les œufs entiers un par un, en mélangeant bien entre chaque ajout.

4 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Beurrez une plaque à pâtisserie et déposez des bâtonnets de pâte à de 6/7 cm de long à l'aide d'une poche à douille lisse de 1 cm de diamètre. Badigeonnez-les de jaune d'œuf battu au pinceau et enfournez-les pour 35 minutes. Dès que les éclairs sont cuits, incisez-les sur un côté avec un couteau-scie et laissez-les refroidir.

5 Remplissez de crème au chocolat la poche à douille lisse de 1 cm de diamètre. Garnissez les éclairs et posez-les sur un plat.

6 Préparez le glaçage. Faites fondre au bain-marie le chocolat noir, le sucre glace et le beurre. Versez-le sur les éclairs et laissez durcir. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

- *Vin conseillé :* **un pineau blanc**

N°14

Paris-brest

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- **1 jaune d'œuf**
- **160 g de beurre**
- **250 g de crème pâtissière**
- **200 g de pâte à choux**
- **80 g de praline en poudre**
- **50 g d'amandes effilées**
- **1 c. à café de café soluble**
- **huile**
- **sucre glace**

1 Préchauffez le four à th. 8 – 240 °C. Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé huilé. Versez la pâte à choux dans une poche à douille lisse. Déposez six tas de pâte de taille égale, en les espaçant bien car ils gonflent à la cuisson.
2 Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en les tas de pâte au pinceau en les aplatissant légèrement. Parsemez d'amandes effilées et enfournez pour 15 minutes en laissant la porte du four entrouverte. Ramenez la température du four à th. 7 – 210 °C et poursuivez la cuisson 15 minutes. Sortez les choux du four et laissez-les refroidir.
3 Faites ramollir le beurre à température ambiante, puis fouettez-le jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une pommade. Ajoutez la praline, puis la crème pâtissière et le café préalablement dissous dans un peu d'eau. Fouettez doucement pendant 2 à 3 minutes.
4 Coupez les choux en deux dans l'épaisseur aux deux tiers de leur hauteur. Versez la crème dans une poche à douille cannelée et garnissez-en la partie inférieure de chaque chou. Posez la partie supérieure par-dessus et saupoudrez de sucre glace. Réservez au frais pendant 1 heure environ.
- *Vin conseillé :* **un vouvray**

N°15

Tarte au citron

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 35 MINUTES > REPOS 1 HEURE
> CUISSON 35 MINUTES

Pour la pâte sablée :
- **1 œuf**
- **125 g de beurre à température ambiante**
- **250 g de farine**
- **125 g de sucre semoule**
- **sel**

Pour la crème au citron :
- **4 citrons non traités**
- **3 œufs**
- **120 g de beurre**
- **150 g de sucre semoule**

Pour le décor :
- **1 citron**

1 Préparez la pâte sablée. Versez la farine dans un saladier avec le sucre et une pincée de sel. Creusez un puits au centre et incorporez le beurre en parcelles et l'œuf entier. Travaillez la pâte du bout des doigts. Dès qu'elle est homogène, formez une boule et laissez-la reposer 1 heure au frais.
2 Préparez la crème au citron. Brossez un citron sous l'eau chaude, essuyez-le et râpez-en le zeste à la grille fine. Pressez le jus des 4 citrons.
3 Battez les œufs entiers au fouet à main dans une casserole. Ajoutez le jus et les zestes des citrons et le sucre. Mélangez, puis incorporez le beurre en parcelles. Faites cuire à feu très doux en remuant, jusqu'à ce que la crème épaississe. Laissez tiédir et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de garnir les tartelettes.
4 Étalez la pâte sur un plan de travail et découpez six disques de la taille des moules à tartelette. Piquez-les à la fourchette et répartissez-les dans les moules préalablement chemisés de papier sulfurisé, en appuyant bien sur les bords.
5 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Recouvrez les fonds de tarte de papier sulfurisé et garnissez-les de haricots secs. Enfournez-les pour 10 minutes. Retirez les haricots secs et le papier sulfurisé et poursuivez la cuisson 5 minutes. Laissez-les refroidir 5 minutes à la sortie du four, puis démoulez-les et déposez-les sur une grille.
6 Garnissez les tartelettes de crème au citron. Brossez un citron sous l'eau chaude, essuyez-le et coupez la moitié en rondelles. Récupérez les zestes de l'autre moitié. Faites blanchir les rondelles de citron et les zestes 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et séchez-les. Décorez les tartelettes de rondelles de citron et parsemez de zestes avant de servir.
- *Vin conseillé :* **un sauternes**

Macarons

> POUR 20 MACARONS > PRÉPARATION 35 MINUTES > REPOS 1 HEURE > CUISSON 12 À 15 MINUTES

• 110 g de blancs d'œufs • 225 g de sucre glace • 125 g d'amandes effilées • 30 g de sucre semoule • colorant alimentaire • 1 pincée de sel

1 Mixez les amandes très finement. Tamisez le sucre glace et les amandes avec 1 pincée de sel, dans un bol.

2 Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez le sucre semoule et le colorant en continuant de battre. Incorporez le mélange sucre glace amandes à l'aide d'une spatule.

3 Versez la pâte à macarons dans une poche à douille et déposez des petits tas de pâte sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé, en les espaçant. Laissez reposer 1 heure.

4 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Enfournez les plaques pour 12 à 15 minutes. Entrouvrez la porte du four et attendez 5 minutes avant de sortir les macarons.

5 Garnissez-les de la ganache de votre choix, assemblez-les deux par deux.

• *Vin conseillé :* **un bergerac moelleux**

N°17

Clafoutis aux cerises

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 20 À 25 MINUTES

- **700 g de cerises**
- **4 œufs**
- **30 g de beurre + 30 g pour les moules**
- **20 cl de lait**
- **125 g de sucre semoule**
- **100 g de farine**
- **sucre cristallisé**

1 Beurrez six ramequins. Lavez et essuyez les cerises. Faites fondre le beurre. Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C.

2 Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez le sucre et mélangez. Versez la farine en pluie, mélangez, puis incorporez le beurre fondu. Versez le lait en filet et fouettez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

3 Répartissez la pâte aux trois quarts dans les ramequins. Enfoncez quatre à cinq cerises dans chacun d'eux. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Vérifiez la cuisson : piquez la lame d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Laissez tiédir.

4 Saupoudrez de sucre cristallisé. Servez tiède ou froid.

- *Vin conseillé :* **un crémant-du-jura**

N°18

Riz au lait

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 5 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES

- **90 cl de lait**
- **200 g de riz rond**
- **100 g de sucre semoule**
- **2 c. à café de cannelle en poudre**

1 Rincez le riz et versez-le dans une casserole. Couvrez-le d'eau et faites-le cuire 3 minutes. Égouttez.

2 Versez le lait dans une seconde casserole avec le sucre et 1 cuillerée à café de cannelle. Ajoutez le riz égoutté et mélangez. Portez à ébullition, puis réduisez la flamme, et poursuivez la cuisson 35 minutes en remuant souvent.

3 Répartissez le riz dans six tasses et saupoudrez de cannelle. Servez tiède ou froid.

- *Vin conseillé :* **un loupiac**

N°19

Crumble aux pommes

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 45 MINUTES

- **6 pommes**
- **150 g de beurre très ferme**
- **4 tranches de pain d'épices**
- **125 g de sucre roux**
- **100 g de farine**

1 Pelez les pommes et coupez-les en quatre. Retirez les cœurs et les pépins. Coupez les quartiers en morceaux. Faites fondre 25 g de beurre dans une poêle et ajoutez les morceaux de pomme. Saupoudrez-les de 50 g de sucre roux et faites-les dorer pendant 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.

2 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Mixez les tranches de pain d'épices pour les réduire en une poudre grossière.

3 Mélangez le reste de sucre roux, la farine, la poudre de pain d'épices et le beurre restant coupé en morceaux dans une jatte. Travaillez le mélange du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte granuleuse.

4 Beurrez un plat à four et versez les morceaux de pomme. Recouvrez-les d'une couche de pâte et enfournez pour 35 minutes. Servez tiède avec de la crème fraîche épaisse.

- *Vin conseillé :* **un champagne**

Crème glacée

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES
> CONGÉLATION 3 HEURES

- **4 jaunes d'œufs**
- **50 cl de lait entier**
- **20 cl de crème fraîche épaisse**
- **125 g de sucre glace**
- **1 gousse de vanille Bourbon**

1 Fendez la gousse de vanille dans la longueur et grattez les graines. Faites bouillir le lait avec les graines et la gousse de vanille. Battez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait et fouettez.

2 Transvasez la préparation dans la casserole en retirant la vanille. Chauffez en remuant jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Laissez tiédir, puis incorporez la crème fraîche et laissez refroidir.

3 Versez la préparation dans une sorbetière. Turbinez, puis versez dans une terrine, et placez 3 heures au congélateur.

4 Sortez la terrine du congélateur 5 minutes avant de servir. Servez aussitôt.

- *Vin conseillé :* **un alsace-pinot-gris**

N°20 EX AEQUO

Banana split

N°21 EX AEQUO

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

- **4 bananes**
- **20 cl de lait**
- **4 portions de glace à la vanille**
- **200 g de chocolat noir**
- **quelques noisettes concassées**

1 Faites fondre le chocolat dans le lait afin d'obtenir un mélange lisse et homogène. Réservez.
2 Pelez et coupez les bananes en deux dans le sens de la longueur, puis placez-les dans les assiettes.
3 Placez une boule de glace entre les deux morceaux de banane.
4 Versez la sauce au chocolat dessus et parsemez de noisettes concassées. Servez sans attendre.
• *Vin conseillé :* **un clairette-de-die**

Flan

N°20 EX AEQUO

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES

• **3 œufs + 2 jaunes** • **50 cl de lait** • **80 g de sucre semoule**
Pour le caramel : • **½ citron** • **120 g de sucre semoule**

1 Préparez le caramel. Versez le sucre dans une casserole avec un filet d'eau et quelques gouttes de jus de citron. Faites cuire à feu vif sans remuer. Lorsque le caramel commence à prendre couleur, tournez un peu la casserole en l'inclinant pour égaliser la cuisson et retirez du feu dès obtention de la bonne coloration. Répartissez le caramel dans 6 ramequins.
2 Préparez les flans. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Battez les œufs entiers en omelette, puis ajoutez les deux jaunes et le sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange mousse. Versez le lait chaud (mais non bouillant) en filet, sans cesser de battre, jusqu'à obtention d'une crème bien lisse.
3 Répartissez la crème sur le caramel dans les ramequins. Enfournez pour 30 minutes au bain-marie. Laissez complètement refroidir, puis réservez au frais.
4 Trempez, au moment de servir, le fond des ramequins dans de l'eau très chaude. Glissez une lame de couteau à l'intérieur pour décoller la crème des parois, puis démoulez en retournant vivement les ramequins sur les assiettes. Servez aussitôt.
• *Vin conseillé :* **un cassis blanc**

N°21
EX AEQUO

Brownies

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

• 3 œufs • 125 g de beurre +20 g pour le moule • 200 g de chocolat noir à pâtisser
• 150 g de noisettes mondées et concassées • 150 g de sucre semoule • 70 g de farine

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre au bain-marie. Versez-les dans un saladier, ajoutez le sucre et mélangez. Incorporez les œufs un par un. Ajoutez la farine en pluie et les noisettes concassées.

2 Beurrez un moule carré ou rectangulaire et versez la préparation. Enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de démouler. Coupez le gâteau en carrés.

• *Boisson conseillée :* **une bière**

N°22

Sorbets

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 45 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES
> TURBINAGE 30 MINUTES > CONGÉLATION 2 HEURES

Pour le sorbet melon basilic : • **1 kg de chair de melon** • **2 citrons (jus)** • **1 brin de basilic** • **400 g de sucre semoule** • **40 g de glucose**

Pour le sorbet au citron vert : • **35 cl de jus de citron vert** • **2 blancs d'œufs** • **250 g de sucre semoule** • **60 cl d'eau minérale**

Pour le sorbet aux nectarines : • **1 kg de nectarines** • **3 citrons (jus)** • **300 g de sucre semoule** • **60 g de glucose**

1 Préparez le sorbet au melon basilic. Coupez le melon en morceaux et mixez-les finement. Lavez, séchez et ciselez le basilic.

2 Versez le sucre dans une casserole, ajoutez-y 40 cl d'eau et portez le tout à ébullition. Ajoutez le glucose, mélangez jusqu'à dissolution, puis retirez la casserole du feu et laissez refroidir. Ajoutez le jus des citrons, la purée de melon et le basilic ciselé. Mélangez bien.

3 Versez la préparation dans une sorbetière et turbinez pendant 30 minutes. Quand le sorbet est pris, versez-le dans un bac à glace, couvrez et réservez-le au congélateur au moins 2 heures.

4 Préparez le sorbet au citron vert. Dans une casserole, versez le sucre semoule, le jus de citron et l'eau minérale. Portez à ébullition en mélangeant jusqu'à dissolution complète du sucre. Réduisez la flamme et laissez cuire 10 minutes à tout petits bouillons.

5 Retirez la casserole du feu et laissez refroidir. Versez la préparation dans un plat et faites prendre au congélateur en remuant régulièrement à la fourchette.

6 Montez, pendant ce temps, les blancs d'œufs en neige très ferme. Incorporez-les au sorbet dès qu'il commence à prendre, puis remettez-le au congélateur.

7 Préparez le sorbet aux nectarines. Pelez les fruits et coupez-les en morceaux. Mixez-les pour les réduire en purée.

8 Versez le sucre dans une casserole, ajoutez 45 cl d'eau et portez à ébullition. Ajoutez le glucose et mélangez jusqu'à dissolution. Retirez la casserole du feu et versez le jus de citron en fouettant. Incorporez la purée de nectarine. Mélangez bien.

9 Versez la préparation dans une sorbetière et turbinez. Quand le sorbet est pris, versez-le dans un bac à glace, couvrez et réservez-le au congélateur au moins 2 heures.

• *Vin conseillé :* **un crémant-de-loire**

Fromage blanc

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES

N°23

- **150 g de framboises**
- **100 g de groseilles**
- **50 g de cassis**
- **50 g de myrtilles**
- **400 g de fromage blanc**
- **100 g de sucre cristallisé**

1 Rincez rapidement les fruits rouges sous un filet d'eau froide et égouttez-les sur du papier absorbant. Égrenez les groseilles et les cassis. Versez les groseilles, les cassis et les myrtilles dans une casserole. Saupoudrez-les de sucre et faites-les cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez les framboises et poursuivez la cuisson 5 minutes. Retirez du feu.

2 Servez le fromage dans 6 petits moules individuels chemisés de film alimentaire. Démoulez-les dans des coupelles et retirez le film.

3 Répartissez la préparation aux fruits sur le fromage blanc et servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un côte-de-brouilly**

Baba au rhum

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 45 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES
> REPOS 1 H 45

Pour les babas : • **2 œufs** • **90 g de beurre** • **165 g de farine** • **20 g de sucre semoule** • **10 g de levure de boulanger** • **sel**
Pour le sirop : • **200 g de sucre semoule** • **1 c. à soupe de rhum**

1 Émiettez la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède et délayez-la. Laissez-la fondre pendant 10 minutes. Dans un bol, coupez le beurre en petits morceaux et laissez-le ramollir. Tamisez la farine et le sel dans une jatte. Creusez une fontaine au centre. Battez les œufs rapidement et versez-les dans la fontaine avec le sucre et la levure. Pétrissez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique.
2 Posez les morceaux de beurre ramolli par-dessus, couvrez d'un linge et laissez reposer 45 minutes dans un endroit chaud. Pétrissez la pâte de nouveau, puis répartissez-la dans des moules individuels en ne les remplissant qu'à mi-hauteur. Laissez gonfler 1 heure.
3 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Enfournez les moules pour 25 minutes. Sortez les babas du four, démoulez-les aussitôt sur une grille et laissez-les refroidir.
4 Pendant ce temps, préparez le sirop. Dans une casserole, versez le sucre et 40 cl d'eau et portez à ébullition. Réduisez la flamme, et laissez cuire 15 minutes à petits frémissements.
5 Retirez la casserole du feu et ajoutez le rhum. Disposez les babas dans des petites assiettes creuses et arrosez-les généreusement de sirop au rhum. Servez immédiatement avec une chantilly maison.
• *Vin conseillé :* **un rosé-de-loire**

Poire Belle Hélène

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

- **6 poires williams mûres**
- **1 citron (jus)**
- **50 cl de glace à la vanille**
- **20 cl de crème fleurette**
- **300 g de chocolat noir amer**
- **200 g de sucre semoule**

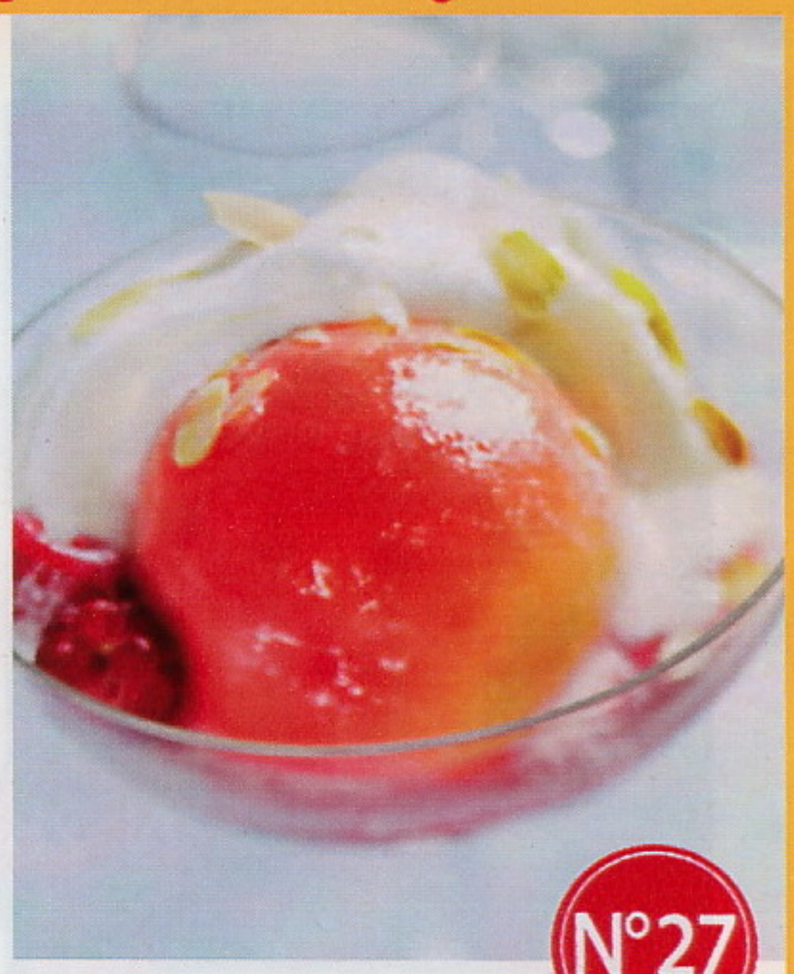
1 Pressez le citron. Épluchez les poires entières en conservant la queue. Arrosez-les de jus de citron.
2 Posez les poires debout dans une grande casserole. Ajoutez le sucre et versez de l'eau aux trois quarts. Laissez cuire à petits frémissements, jusqu'à ce que les fruits soient fondants et légèrement translucides. Retirez du feu et laissez les poires refroidir dans le sirop. Placez-les au réfrigérateur. Réservez 10 cl de sirop de cuisson à part.
3 Cassez en morceaux le chocolat et faites-les fondre au bain-marie. Incorporez la crème fraîche et le sirop réservé en remuant jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
4 Disposez deux boules de glace à la vanille dans chaque coupe. Ajoutez une poire égouttée et arrosez de sauce au chocolat tiède. Servez aussitôt.
• *Boisson conseillée :* **un poiré**

Compote de pomme

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

• 6 pommes • 1 citron (jus) • 1 brin de menthe • 80 g de sucre semoule • 4 clous de girofle • 1 bâton de cannelle • 1 étoile de badiane (anis étoilé) • 1 c. à soupe de flocons de muesli

1 Pressez le citron. Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Retirez-en le cœur et les pépins, puis détaillez-les en petits morceaux.
2 Déposez les morceaux de pomme dans une casserole. Arrosez de jus de citron et saupoudrez de sucre. Ajoutez le bâton de cannelle et l'anis étoilé, couvrez et faites cuire 20 minutes sur feu doux.
3 Versez les pommes et leur jus de cuisson dans un saladier. Laissez refroidir. Servez la compote décorée de clous de girofle et de feuilles de menthe.
• *Boisson conseillée :* **un cidre**



N°27

Pêche Melba

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES

• 6 pêches • 200 g de groseilles • quelques framboises pour le décor • 20 cl de crème liquide entière très froide • 200 g de sucre semoule • 25 g de sucre glace • 25 g d'amandes effilées

1 Versez le sucre semoule avec 20 cl d'eau dans une casserole. Mélangez jusqu'à dissolution du sucre et portez à ébullition. Laissez cuire 10 minutes à petits frémissements.
2 Pendant ce temps, pelez les pêches, coupez-les en deux et dénoyautez-les. Disposez-les dans la casserole de sirop et faites-les cuire 20 minutes en les arrosant régulièrement. Retirez du feu et laissez les pêches refroidir dans le sirop de cuisson.
3 Lavez et égrenez les groseilles. Mixez-les avec 3 cuillerées à soupe de sirop de cuisson des pêches jusqu'à obtention d'un coulis. Passez-le au travers d'une passoire fine. Répartissez le coulis dans les coupes et ajoutez les pêches refroidies.
4 Montez la crème en chantilly bien ferme. Ajoutez le sucre glace en pluie. Garnissez les coupes de chantilly. Faites dorer les amandes effilées à sec dans une poêle antiadhésive. Parsemez-en les coupes. Décorez de framboises et servez aussitôt.
• *Vin conseillé :* **un crémant-du-jura**

N°26

CONSEIL :
Servez avec du fromage blanc ou de la faisselle.

N°28

Charlotte

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 6 HEURES

- **6 œufs** - **5 cl de lait**
- **200 g de chocolat noir à pâtisser**
- **70 g de zestes d'orange confits**
- **1 boîte de biscuits à la cuillère**
- **10 cl de sirop de sucre**
- **5 cl de Grand Marnier**
- **1 pincée de sel** - **sucre glace**

1 Cassez le chocolat en morceaux et, dans une casserole, faites-les fondre au bain-marie avec le lait. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une préparation lisse et brillante.
2 Réservez 1 cuillerée à soupe de zestes confits pour le décor. Hachez finement le reste.
3 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Versez les jaunes et les zestes hachés dans le chocolat fondu en remuant avec une cuillère en bois. Incorporez délicatement les blancs d'œufs.
4 Mélangez le sirop de sucre et le Grand Marnier dans une assiette creuse. Trempez rapidement les biscuits dans le mélange et tapissez-en le fond et les parois d'un moule à charlotte. Garnissez le centre de mousse au chocolat. Couvrez de film alimentaire et réservez 6 heures au frais.
5 Démoulez la charlotte délicatement sur un plat de service. Parsemez-la des zestes d'orange réservés et saupoudrez-la d'un nuage de sucre glace avant de servir.
- *Vin conseillé :* **un bandol**

N°29

Cannelés

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > REPOS 12 HEURES > CUISSON 1 HEURE

- **1 œuf + 1 jaune** - **25 cl de lait** - **20 g de beurre**
- **125 g de sucre semoule** - **50 g de farine**
- **1 gousse de vanille** - **1 c. à soupe de rhum ambré**

1 Fendez la gousse de vanille dans la longueur. Portez le lait à ébullition dans une casserole avec la vanille. Retirez du feu. Enlevez la gousse. Incorporez le beurre et mélangez.
2 Mettez l'œuf entier et le jaune dans une jatte. Ajoutez le sucre et mélangez. Incorporez la farine peu à peu, puis le rhum et le mélange lait beurre. Mélangez bien. Réservez la pâte au réfrigérateur pendant 12 heures.
3 Répartissez Préchauffez le four à th. 9 – 270 °C. Répartissez la pâte dans des moules à cannelé. Faites cuire 10 minutes puis ramenez la température à th. 6 – 180 °C et laissez cuire 50 minutes. Servez les gâteaux refroidis.
- *Vin conseillé :* **un bordeaux rouge**

N°30

Kouign-amann

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 40 MINUTES
> REPOS 1 HEURE
> CUISSON 30 MINUTES

- **400 g de beurre demi-sel (à température ambiante)**
- **500 g de farine**
- **300 g de sucre semoule**
- **15 g de levure fraîche du boulanger**
- **sel**

1 Versez la farine dans un saladier avec 1 pincée de sel et creusez une fontaine au centre. Délayez la levure dans 10 cl d'eau tiède. Incorporez-la à la farine, pétrissez et façonnez une boule de pâte. Laissez reposer 20 minutes.
2 Posez la pâte sur un plan de travail fariné et aplatissez-la. Étalez le beurre sur la pâte et parsemez de 200 g de sucre.
3 Ramenez les bords de la pâte pour enfermer le beurre et le sucre. Appuyez avec la paume pour obtenir un rectangle. Pliez celui-ci en trois, et laissez reposer de nouveau 20 minutes. Aplatissez la pâte une fois encore avec les paumes, repliez-la en trois. Laissez reposer 20 minutes. Renouvelez l'opération.
4 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Beurrez largement une tourtière et saupoudrez-la de farine. Posez le pâton dedans et étalez-le à la main. Saupoudrez-le avec le reste de sucre. Enfournez pour 30 minutes. Servez froid.
• *Vin conseillé :* **un chouchen**

N°31

Far breton

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 45 MINUTES
> REPOS 1 HEURE

- **350 g de pruneaux • 6 œufs • 50 cl de lait • beurre pour le moule**
- **250 g de farine • 140 g de sucre semoule • 1 gousse de vanille**
- **1 pincée de sel**

1 Disposez les pruneaux dans un bol. Ajoutez de l'eau tiède à hauteur et laissez-les tremper.
2 Versez la farine, le sucre et le sel dans un grand saladier. Creusez une fontaine au centre et cassez les œufs un à un en incorporant la farine au fouet au fur et à mesure, puis versez le lait, toujours en fouettant. La pâte obtenue doit être épaisse et coulante comme une pâte à beignets. Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les grains à l'aide d'une pointe de couteau. Incorporez les grains dans la pâte. Couvrez d'un linge et laissez reposer 1 heure.
3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Égouttez les pruneaux. Épongez-les sur du papier absorbant. Beurrez généreusement un moule à tarte. Versez un gros tiers de pâte dans le fond du moule. Ajoutez les pruneaux, puis versez le reste de pâte par-dessus. Enfournez pour 45 minutes. Sortez le moule du four et laissez tiédir. Dégustez tiède.
• *Boisson conseillée :* **une bière Coreff**

N°33

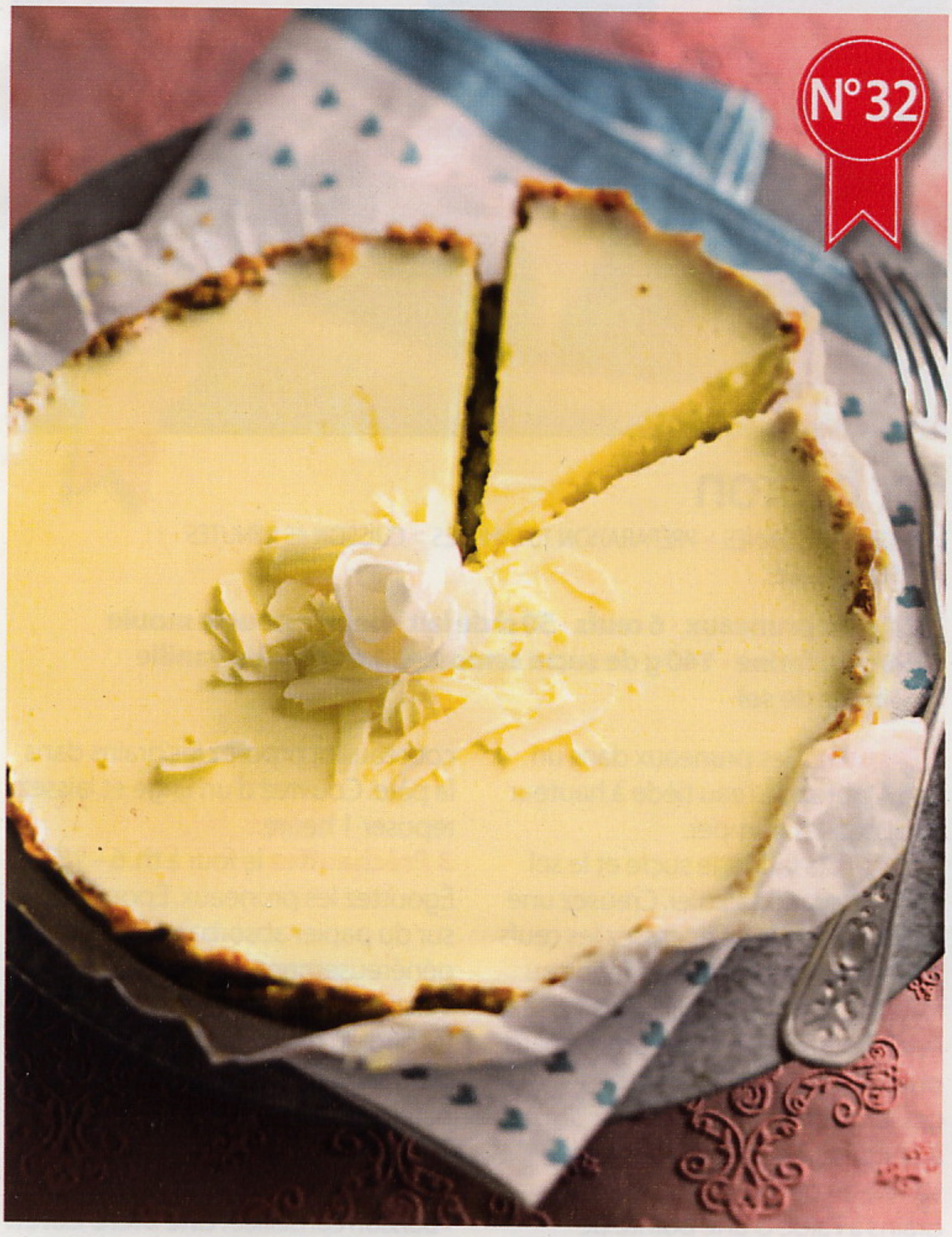
Cheesecake

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 1 HEURE
> RÉFRIGÉRATION 16 HEURES

- **3 citrons non traités**
- **3 œufs + 1 jaune**
- **200 g de ricotta**
- **60 g de beurre fondu**
- **10 cl de crème fraîche épaisse**
- **280 g de spéculoos**
- **175 g de chocolat blanc + copeaux**
- **150 g de sucre semoule**
- **90 g de sucre glace**
- **1 c. à soupe de Maïzena**

1 Écrasez les spéculoos ou passez-les au mixeur. Ajoutez le beurre fondu. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Tapissez-en le fond et les parois d'un moule rond préalablement beurré, en tassant bien. Réservez au frais.
2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Dans un saladier, battez les œufs entiers, le jaune et le sucre semoule. Ajoutez la ricotta, le zeste râpé d'un citron et le jus des 3 fruits. Incorporez la crème épaisse et la Maïzena. Versez cette préparation sur le mélange aux spéculoos. Enfournez pour 1 heure.
3 Laissez refroidir, puis réservez 12 heures au frais. Passé ce délai, cassez le chocolat blanc en morceaux, et faites-le fondre au bain-marie avec un petit verre d'eau et le sucre glace, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez cette préparation sur le cheesecake, et lissez bien la surface. Réservez de nouveau au réfrigérateur 4 heures. Décorez le cheesecake de copeaux de chocolat blanc au moment de servir.

- *Vin conseillé :* **un monbazillac**



N°32

Gâteau au yaourt

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

- **3 œufs**
- **1 yaourt**
- **beurre**
- **3 pots de farine**
- **2 pots de sucre semoule**
- **1 pot d'huile d'arachide**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **1 sachet de levure**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez le yaourt dans un saladier. Lavez et essuyez le pot, qui servira de doseur.
2 Fouettez les œufs avec le sucre semoule, ajoutez-les au yaourt, mélangez. Incorporez la farine, la levure, le sucre vanillé et l'huile. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3 Beurrez un moule à manqué et versez la pâte. Enfournez pour 30 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Laissez refroidir le gâteau sur la grille du four avant de le démouler. Servez froid.

- *Vin conseillé :* **un vin-de-paille**

Panna cotta

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

• 1 citron (jus) + 1 citron (zeste râpé et blanchi) • 60 cl de crème fleurette • 60 g de sucre semoule • 5 feuilles de gélatine (10 g)

1 Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes.
2 Versez la crème fleurette dans une casserole, et faites-la chauffer à feu moyen. Ajoutez le sucre semoule et mélangez. Retirez la casserole du feu et incorporez les feuilles de gélatine égouttées en fouettant. Versez le jus de citron. Mélangez de nouveau. Répartissez la préparation dans 6 tasses en verre. Réservez au frais 1 heure au moins.
3 Décorez chaque panna cotta de zeste de citron, avant de servir.
• *Vin conseillé :* **un coteaux-du-loir**

N°34

N°35
EX AEQUO

Muffins

> POUR 12 MUFFINS
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

- **1 œuf**
- **125 g de beurre coupé en dés**
- **20 cl de lait**
- **200 g de farine tamisée**
- **150 g de cassonade**
- **150 g de pépites de chocolat noir**
- **10 cl de caramel Nestlé**
- **2 c. à café de café instantané expresso**
- **1 c. à café d'extrait de vanille**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez la farine, la cassonade et les pépites de chocolat dans un saladier, et mélangez bien.

2 Faites chauffer le lait, le beurre et le café dans une casserole à feu moyen, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Laissez refroidir. Incorporez l'œuf et la vanille en fouettant.

3 Creusez une fontaine au milieu de la farine et versez-y le mélange. Remuez, ajoutez le caramel. Répartissez la préparation dans des moules à muffin. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Laissez les muffins reposer dans les moules pendant 5 minutes. Démoulez-les et laissez-les refroidir complètement sur une grille.

- *Vin conseillé :* **un crémant-du-jura**

Quatre-quarts

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES

- **3 œufs de 60 g**
- **180 g de beurre mou**
- **180 g de sucre semoule**
- **180 g de farine**
- **1 c. à soupe de miel liquide**
- **½ sachet de levure**
- **sel**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Travaillez le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Incorporez les jaunes et mélangez. Ajoutez la farine et la levure. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la pâte.
2 Chemisez de papier sulfurisé un moule à cake, et versez-y la pâte. Enfournez pour 35 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau. Laissez le gâteau refroidir avant de le démouler.
3 Faites couler un filet de miel liquide sur le quatre-quarts, au moment de servir.

- *Vin conseillé :* **un barsac**

N°35 EX AEQUO

N°36

Mousse de fruits

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 2 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

Pour la gelée :
- **200 g de fraises** - **20 g de sucre semoule** - **1 feuille de gélatine (2 g)**

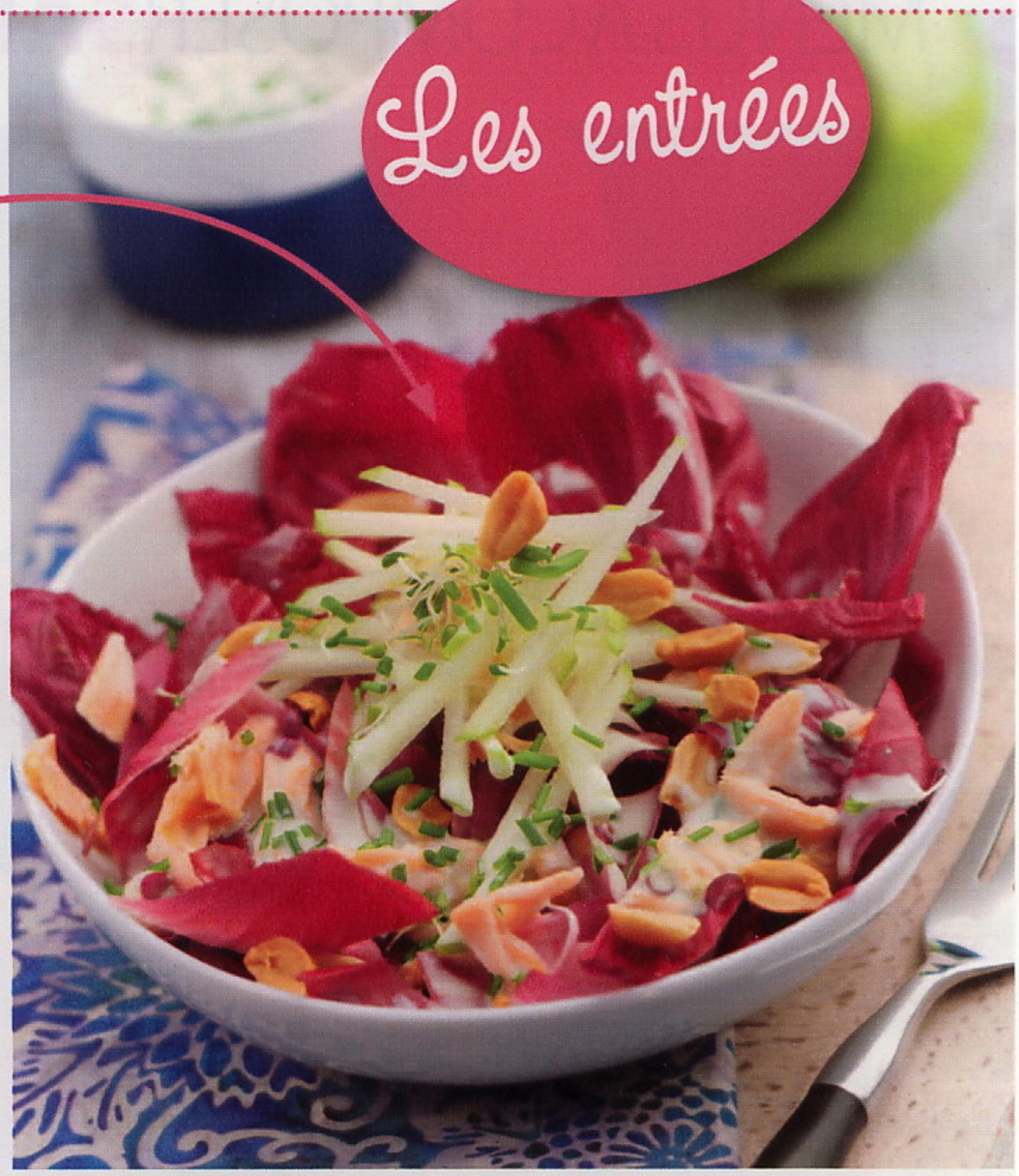
Pour la mousse :
- **350 g de fraises** - **18 petites feuilles de menthe**
- **25 cl de crème liquide très froide** - **50 g de sucre glace (plus ou moins, selon les goûts)**

1 Préparez la gelée. Faites ramollir la feuille de gélatine pendant 10 minutes dans de l'eau froide. Rincez, séchez et équeutez les fraises. Mixez-les avec le sucre, puis passez-les au chinois afin d'éliminer les graines.
2 Versez la préparation dans une casserole et faites-la chauffer rapidement. Incorporez la feuille de gélatine égouttée hors du feu en mélangeant bien. Répartissez la gelée dans le fond de 6 verrines. Réservez 1 heure au frais.
Préparez la mousse. Rincez, séchez et équeutez les fraises. Passez-les au mixeur.
3 Montez la crème liquide en chantilly dans un bol, puis incorporez le sucre glace à la fin.
4 Mélangez la chantilly et la purée de fraise très délicatement. Répartissez la mousse sur la gelée. Réservez 2 heures au réfrigérateur. Décorez les verrines de feuilles de menthe avant de servir.

- *Vin conseillé :* **un muscat-de-lunel**

LA SANTÉ DANS MON ASSIETTE !

La rédaction a sélectionné le plein d'idées d'entrées, plats et desserts, faisant la part belle à l'équilibre nutritionnel, avec de bons produits sains et de saison.
Une rubrique idéale aussi pour celles qui soignent et respectent leur ligne.



Salade d'endive et saumon sauce ciboulette

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 12 MINUTES

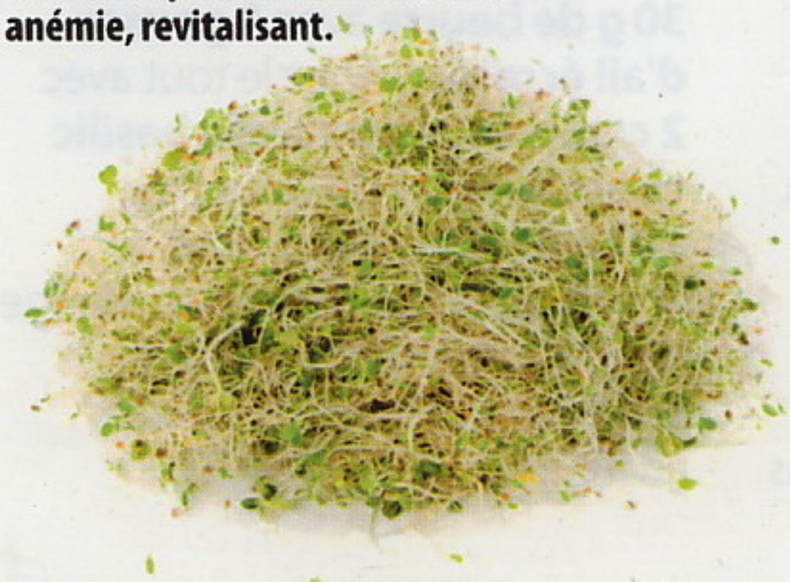
1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Salez et poivrez **6 dos de saumon.** Disposez-les dans un plat et cuisez-les 12 minutes au four. Laissez refroidir et émiettez-les. Réservez.
3 Mixez au batteur électrique **20 cl de crème fleurette légère Elle & Vire** avec **30 g de fromage persillé**, puis ajoutez **2 cl d'huile d'olive** et **2 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée**. Salez, poivrez et réservez.
4 Lavez **5 endives rouges** et ôtez-en les extrémités. Coupez-les en tranches et effeuillez-les dans un saladier. Lavez **2 pommes granny** et retirez les pépins. Coupez-les en lamelles puis en bâtonnets. **Citronnez** et réservez.
5 Mélangez les endives avec la sauce au fromage. Répartissez la salade d'endive rouge dans des assiettes et disposez les miettes de saumon, ainsi que les bâtonnets de pomme. Saupoudrez de **3 cuillerées à soupe de cacahuètes** et de **1 échalote**, préalablement pelée et émincée.

Tartare de concombre au yaourt

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

1 Lavez **1 concombre** et pelez-le en gardant une lanière de peau sur deux. Coupez-le en deux dans la longueur et ôtez la partie centrale. Taillez-le en tout petits dés dans un saladier. Ajoutez **1 pincée de piment** et **5 gouttes de Tabasco**, salez et poivrez.
2 Répartissez les dés de concombre dans 4 verrines. Recouvrez de **1 cuillerée de yaourt** puis de quelques **pousses d'alfalfa**. Salez et poivrez. Réservez 30 minutes au frais avant de servir.

+ BIO **Les pousses d'alfalfa se trouvent fraîches, en barquettes, dans les magasins bio. Vous pouvez aussi y trouver des germoirs et des graines pour cultiver vous-même les jeunes pousses et en assaisonner toute sorte de salades. Comptez une poignée par personne. On la connaît aussi sous le nom de luzerne et ses atouts santé sont multiples : anti-stress, anti-anémie, revitalisant.**



+ L'IDÉE EN PLUS

Pour retrouver tonus et entrain, ça change du jus de fruit ! Passez séparément à la centrifugeuse ½ céleri-rave, 1 botte de cresson et 2 carottes avant de les mélanger. À déguster le matin, en entrée ou au cours de la journée.

Wrap fromage, salade et jambon

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

1 Mélangez dans un saladier **60 g de carottes râpées** avec du sel, du poivre et **le jus de 1 citron**.
2 Tartinez **4 galettes de maïs ou de blé** avec du **fromage aux herbes**. Couvrez avec **1 feuille de salade**, posez **1 tranche de jambon** dessus et parsemez de carotte râpée.
3 Roulez les galettes très serrées, enveloppez-les dans du film alimentaire et réservez 1 heure au frais.
4 Servez les wraps entiers ou découpés en petits tronçons.

Duo de timbales potiron et aubergine

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Trempez **4 feuilles de gélatine** dans de l'eau froide. Portez à ébullition **33 cl de crème fleurette 5 % Elle & Vire**, essorez la gélatine et mélangez-la, hors du feu, à la crème chaude.

2 Faites croustiller **100 g de lard fumé** au four pendant 15 minutes. Coupez-le en petits morceaux. Coupez **600 g de potiron** en cubes et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez.

3 Épluchez et émincez **1 oignon**. Lavez et épépinez **1 tomate**, coupez-la en cubes. Faites dorer le potiron dans **30 g de beurre tendre léger 41 % Elle & Vire** avec l'oignon et **une demi-cuillerée à café de cumin**. Ajoutez la tomate et poivrez.

4 Mixez le tout avec **20 cl de crème fleurette** chaude, le lard fumé et **2 cuillerées à soupe de persil haché**. Répartissez dans 6 petits moules à cake en silicone et placez 2 heures au frais.

5 Lavez **2 aubergines**, coupez-les en tranches. Faites-les dorer dans **30 g de beurre** avec **1 gousse d'ail écrasée.** Mixez le tout avec **2 cuillerées à soupe de basilic ciselé, le reste de fleurette, 100 g de parmesan râpé** et poivrez. Répartissez ce mélange dans 6 autres moules à cake en silicone et placez 2 heures au frais.

Aumônière au tofu, algues et saumon

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

1 Pour préparer la pâte, versez **150 g de farine** en puits et cassez **2 œufs**. Délayez avec **25 cl de boisson soja nature Bjorg**. Ajoutez **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive**, **le zeste de 1 citron** et **du sel**.
2 Émincez la moitié d'**une botte de ciboulette**. Émiettez **100 g de tofu nature Bjorg**, mélangez-le à **2 boîtes de filets de saumon** et **un demi-pot de tartare d'algues Bjorg**. Ajoutez la ciboulette, **1 demi-cuillerée à café de grains de fenouil** et **1 de jus de citron**. Réservez au frais.
3 Avec la pâte, faite cuire 8 crêpes dans une poêle de 18 cm préalablement huilée. Après cuisson, placez 1 cuillerée de farce au centre de chacune d'elles et repliez en aumônière. Fermez avec **2 brins de ciboulette**. Servez avec **1 cœur de bulbe de fenouil** émincé.

+ SANTÉ **Allergique au lactose ? Une recette de pâte à crêpe réalisée avec du lait de soja, c'est aussi bon, plus léger et convient parfaitement aux personnes souffrant d'allergie aux produits laitiers.**

Potage au navet et petits pois

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 45 MINUTES

1 Faites cuire **500 g de petits pois surgelés** pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2 Lavez et hachez **1 poignée de persil**. Épluchez **500 g de navets**, coupez-les en petits cubes. Colorez-les à la poêle avec **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive**.
3 Ajoutez les petits pois, salez et poivrez, laissez mijoter 10 minutes. Mixez le tout. Mettez **25 g de beurre allégé** dans une soupière, ajoutez **1 poignée de petits croûtons grillés**, versez la soupe dessus, parsemez de persil et servez.

+ MINCEUR **Si vous faites attention à votre ligne, pensez à utiliser de temps en temps du beurre allégé car 100g de beurre doux compte 760 kcal, contre seulement 158 kcal pour un beurre allégé à 15 % de matière grasse.**

Galette de farine de pois chiches au pesto de poivron

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES > REPOS 12 HEURES

1 Délayez dans un saladier **500 g de farine de pois chiches** avec **1 litre d'eau** et **1 cuillerée à café de sel**. Recouvrez de film alimentaire et laissez une nuit au frais.
2 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Retirez l'écume de la pâte et mélangez à nouveau.
3 Versez l'appareil sur une plaque d'une largeur correspondant à l'épaisseur désirée et enduite **d'huile d'olive**. Enfournez pour 20 minutes. Tartinez les galettes de pesto de poivron, saupoudrez de poivre et servez chaud.

Dos de cabillaud à la vapeur et ratatouille de maïs

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

1 Pelez **1 céleri boule**, **1 céleri branche**, **1 navet boule** et **1 carotte**, puis coupez-les en petits dés. Mettez **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive** dans une sauteuse et faites revenir les légumes à feu moyen avec **1 tête d'ail pressée** et **2 feuilles de laurier,** en surveillant.
2 Lorsque les légumes sont croquants, ajoutez **2 boîtes de maïs bio Géant Vert** et laissez cuire à couvert.
3 Faites cuire **4 dos de cabillaud** dans un panier-vapeur recouvert de **thym**. Servez arrosé d'**un filet d'huile d'olive** avec les légumes à part.

Tournedos de lotte au jambon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

1 Regroupez **12 médaillons de lotte** par deux et entourez généreusement chaque pair de **jambon Serrano Aoste Sélection (6 tranches)**.
2 Salez à peine, **poivrez** à votre guise et saisissez les médaillons dans une sauteuse avec **30 g de beurre allégé**.
3 Après avoir obtenu une belle coloration, ramenez à feu doux et laissez cuire 15 minutes environ, en tournant régulièrement les tournedos. Servez-les décorés de **quelques feuilles de sauge** avec des légumes de saison cuits à la vapeur.

+ FORME **La lotte est un poisson peut gras, elle ne compte que 100 kcal aux 100 grammes. Sa chair, fine et ferme est particulièrement riche en protéine et pauvre en lipide. À consommer sans modération.**

Blancs de poireau au parmesan

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

1 Coupez **200 g de blancs de poireau** en fines rondelles. Faites-les fondre sur feu doux avec **un peu d'huile**.
2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Dans un saladier, mélangez **2 œufs**, **10 g de Maïzena**, **25 cl de lait**, **2 cuillerées à soupe de crème fraîche allégée** et **1 demi-cuillerée à café de thym**. Salez et poivrez.
3 Ajoutez **50 g de parmesan râpé** et les poireaux. Mélangez bien le tout et versez la préparation dans des moules à mini-muffins. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Servez chaud ou froid.

Purée crémeuse aux deux légumes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES

1 Épluchez **3 carottes**, **3 poireaux** et **3 pommes de terre**, lavez-les, coupez-les et faites-les cuire 30 minutes dans une grande casserole d'eau salée.
2 Dès que les légumes sont cuits, écrasez-les et mélangez-les avec **20 cl de lait demi-écrémé**, **30 g de beurre allégé** et **10 cl de crème soja** cuisine. Salez, poivrez et muscadez.
3 Réchauffez la purée quelques minutes et servez-la avec du poisson ou de la viande grillée.

+ FORME **On aime tous les pommes de terre qui, de plus, ont l'avantage de ne pas être chères. En revanche, leur réputation de favoriser la prise de poids peut faire hésiter. Avec cette recette, qui contient aussi des légumes, l'apport calorique est maîtrisé et le résultat est délicieux.**

Les plats

Salade de poulet façon thaï

> POUR 2 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

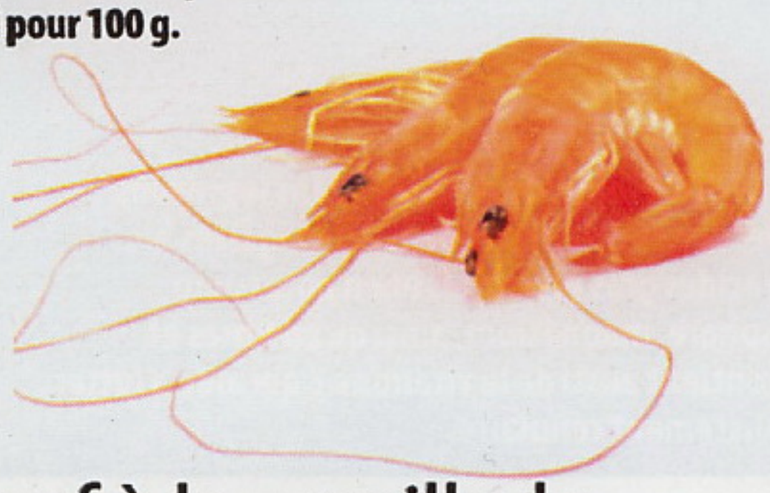
1 Faites revenir **2 blancs de poulet** à la poêle dans **2 cuillerées à soupe d'huile neutre**.
2 Lorsqu'ils sont saisis, parsemez chaque côté de **poudre de curry**. Terminez la cuisson à feu doux en couvrant et en ajoutant **2 cuillerées à soupe d'eau**. Laissez reposer et découpez en tranches épaisses.
3 Pendant ce temps, cuisez **100 g de vermicelles** dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.
4 Préparez la sauce : dans un saladier, mélangez **2 cuillerées à soupe de sauce soja**, **1 de sauce poisson** (nuoc mâm), **2 cuillerées à café de jus de citron** et **1 de sucre en poudre**
5 Ajoutez les vermicelles, le tiers de **1 concombre** en bâtonnets, **1 petit oignon rouge** émincé, **2 tiges de menthe** et **10 brins de coriandre ciselés**. Remuez délicatement.
6 Disposez ce mélange sur **quelques feuilles de salade**, ajoutez les tranches de poulet, enfin saupoudrez de **1 cuillerée à soupe de cacahuètes hachées**.

Papillote de poisson et crevettes

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Coupez dans un saladier les légumes de votre choix **(300 g de pois gourmands, 2 poivrons jaunes, 1 botte de radis ou autres légumes de saison)** en petits bâtonnets, puis assaisonnez-les de **sel et de poivre**. Prélevez le zeste de **1 citron**.
2 Enlevez les arêtes et la peau d'**un cabillaud entier**, coupez-le en cubes. Décortiquez **les crevettes roses (12 pièces)** et retirez le boyau.
3 Au centre de **6 rectangles de papier sulfurisé**, répartissez le mélange de légumes, quelques morceaux de cabillaud et 2 crevettes. Ajoutez sur chaque papillote **1 cuillerée à soupe de sauce Bénédicta gourmande au citron** avec **1 pointe de gingembre**, un peu d'eau, puis fermez-les. Enfournez les papillotes 10 minutes à th. 7 – 210 °C. Ouvrez les papillotes, parsemez de zeste de citron et dégustez.

+ SANTÉ **La crevette possède une excellente valeur nutritive, riche en vitamines et en minéraux, elle est excellente pour la santé. Et représente moins de 100 kcal pour 100 g.**



Filet de bœuf à la persillade

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES
> CUISSON 6 MINUTES

1 Pelez et écrasez **4 gousses d'ail**. Rincez et ciselez **1 bouquet de persil plat**. Salez, poivrez et mélangez le tout.
2 Faites griller **4 tranches de filet de bœuf de 150 g** chacune, 3 minutes sur chaque face. Enrobez de persillade à l'ail à mi-cuisson et servez avec des pommes vapeur.

Flan de courgette au jambon

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

1 Lavez **300 g de courgettes**, **2 tomates**, **1 oignon** et coupez-les en dés. Faites-les revenir dans **1 filet d'huile d'olive**. Salez et poivrez.
2 Portez de l'eau à ébullition, versez-y **40 g de semoule fine** et laissez reposer 5 minutes.
3 Dans un bol, battez **1 œuf**, **5 cl de Bridelight 4 % fraîche épaisse** et **60 g de Bridelight 6 % râpé fruité & fondant**. Ajoutez **du cumin** et des **herbes de Provence**.
4 Mélangez les légumes, la semoule et la préparation aux œufs, puis incorporez **150 g de dés de jambon**. Versez le tout dans des moules à quiche et enfournez à th. 7 – 210 °C pour 20 minutes. Dégustez tiède au chaud.

+ SANTÉ Le lait d'amande se trouve dans les rayons diététiques des supermarchés et dans les magasins bio. Il est riche en acides gras essentiels et en potassium, calcium, phosphore, magnésium, ainsi qu'en fibres et protéines. Il contient aussi de la vitamine E qui aide à lutter contre le vieillissement cellulaire.

Petite gelée d'amande

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

1 Faites ramollir **4 feuilles de gélatine** dans un saladier d'eau froide.
2 Versez **75 cl de lait d'amande** dans une casserole. Ajoutez **50 g sucre** et **1 cuillerée à café d'extrait d'amande,** puis faites cuire à frémissements pendant 5 minutes. Essorez la gélatine entre vos mains et incorporez-la au mélange hors du feu. Laissez refroidir.
3 Répartissez la préparation dans 6 petits moules (dans les empreintes d'un moule à minicake en silicone, par exemple). Réservez 3 heures au frais.
4 Démoulez les gelées et décorez-les d'**amandes mondées,** avant de servir.

Petit pot de crème orange curd et chantilly à la vanille

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES
> REPOS 1 HEURE

1 Mélangez dans une casserole **130 g de sucre**, **4 œufs**, **20 cl de jus d'orange fraîchement pressée** et le **zeste de 1 orange** finement râpé. Fouettez pendant 1 minute. Ajoutez **90 g de beurre baratté en Normandie doux, Elle & Vire** coupé en morceaux et placez la casserole au bain-marie.
2 Remuez jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ôtez du feu et mélanger 5 minutes. Répartissez la crème dans des petits pots. Laissez refroidir avant de réserver 1 heure au réfrigérateur.
3 Fouettez **20 cl de crème fleurette entière Elle & Vire** en chantilly, puis incorporez peu à peu **quelques gouttes de vanille** et **2 cuillerées à soupe de sucre glace**. Mettez la chantilly dans une poche à douille et répartissez sur les petits pots de crème à l'orange. Saupoudrez de décors sucrés.

Fromage blanc sur compotée de pomme

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

1 Épluchez **4 pommes** et **1 banane**, coupez-les en petits morceaux. Faites fondre **15 g de beurre allégé** dans une casserole. Faites-y revenir les fruits à feu moyen, pendant 25 minutes environ. Laissez refroidir.
2 Répartissez la compotée au fond de 4 coupes et complétez avec du **fromage blanc**. Parsemez **d'éclats de noisette** ou de **graines de pavot**.

Croustillant léger aux poires

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

1 Pressez séparément **1 orange** et **1 citron**. Faites chauffer le jus d'orange dans une casserole avec **2 cuillerées à soupe de miel**.
2 Pelez **4 poires**, coupez-les en quatre, éliminez le cœur et les pépins. Badigeonnez-les de jus de citron et arrosez avec le jus d'orange miellé. Faites pocher 15 minutes sur feu doux. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
3 Prenez **6 feuilles de brick** et découpez 3 disques dans chacune d'elles. Enduisez-les de **beurre fondu** et parsemez de **graines de sésame**. Faites-les dorer 5 minutes au four.
4 Au moment de servir, égouttez bien les morceaux de poire et rangez-les entre deux couches de feuilles croustillantes. Parsemez de **cannelle en poudre**.

Biscuit roulé à la gelée d'orange

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 8 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Préparez le biscuit : fouettez **3 œufs entiers** avec **75 g de sucre** dans un saladier, jusqu'à ce que le mélange double de volume et blanchisse. Incorporez **90 g de farine** et mélangez.

2 Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Versez la pâte et étalez-la avec une spatule métallique. Enfournez pour 8 minutes. Sortez le biscuit du four et retournez-le sur un torchon humide. Posez une feuille de papier sulfurisé sur le biscuit et roulez-le sur lui-même. Laissez refroidir.

3 Déroulez le biscuit et étalez **4 cuillerées à soupe de gelée d'orange** en couche régulière sur toute la surface, puis roulez le gâteau de nouveau sans trop serrer. Réservez au moins 1 heure au frais.

4 Faites chauffer le reste de gelée d'orange dans une petite casserole et badigeonnez-en le dessus du gâteau. Coupez les extrémités et servez sans attendre.

Fondant au potimarron

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez **500 g de chair de potimarron** en morceaux et faites cuire 10 minutes au cuit-vapeur. Réduisez en purée.
2 Dans un saladier, mélangez la purée de potimarron avec **100 g de ricotta**, **2 cuillerées à soupe de farine**, **½ sachet de levure chimique**, **1 œuf** et **50 g de sucre**.
3 Versez la préparation dans un moule à manqué préalablement beurré. Enfournez pour 25 minutes. Dégustez tiède ou froid.

+ TOUR DE MAIN **N'utilisez jamais de mixeur plongeant pour réaliser les purées, car sa lame casse les fibres et vous obtenez une préparation beaucoup trop liquide. Avec un presse-purée manuel ou un bon coup de fourchette, écrasez le tout, et le tour est joué.**

Smoothie ananas, passion, mangue

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

1 Mixez **150 g de chair de mangue** avec **20 cl de jus d'ananas** et **25 cl de jus de fruit de la Passion**.
2 Réservez 1 heure au frais avant de servir dans des verres hauts.

+ ANECDOTE **Le smoothie (littéralement « lisse », en anglais) vient des États-Unis. Cette boisson est née à la fin des années 60, en même temps que l'apparition d'un mouvement végétarien et macrobiotique important, surtout en Californie. La légende veut que ce soient les hippies qui aient baptisé ainsi cette boisson faite de jus de fruit et de pulpe mixés avec des glaçons, dont ils étaient particulièrement friands.**

Sushis aux fruits

> POUR 16 SUSHIS
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES

1 Mettez **45 cl de lait demi-écrémé** à chauffer avec **1 gousse de vanille** fendue et **40 g de sucre semoule**.
2 Lavez **100 g de riz arborio** et versez-le dans **1 litre d'eau** bouillante. Laissez cuire environ 2 minutes, puis égouttez-le et plongez-le dans le lait chaud. Couvrez et poursuivez la cuisson environ 30 minutes à feu doux en remuant régulièrement afin que le riz absorbe bien le lait.
3 Ajoutez **20 g de beurre** et **1 jaune d'œuf**, mélangez et laissez refroidir en remuant de temps en temps. Réservez.
4 Lavez et épluchez **½ pomme**, **½ orange**, **4 fraises** (ou autre fruit de saison), et découpez-les en très fines lamelles. À l'aide de petits carrés de papier sulfurisé, formez des sushis de riz, décorez avec des lamelles de fruits et dégustez tiède.

MENUS À COMPOSER **EN AMOUREUX**

Feuilletés de saumon au naturel, aux herbes et sésame

> POUR 2 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

1 Confectionnez 8 disques de différentes tailles sur **¼ de paquet de pâte filo**.
2 Faites fondre **15 g de beurre allégé** dans une casserole et ajoutez-y des **graines de sésame**. Posez les cercles de pâte sur une plaque de four couverte de papier aluminium beurré et badigeonnez-les de beurre au sésame. Enfournez pour 2 minutes à th. 6/7 – 200 °C. Saupoudrez de **piment d'Espelette** et de **poivre**.
3 Coupez en lanières de 4 x 2 cm **2 tranches de saumon au naturel**. Taillez en lamelles **1 pomme granny,** sans la peler, et ciselez **¼ de fenouil**, quelques brins de **ciboulette** et d'**aneth**. Mélangez. Assaisonnez avec **2 cuillerées à café d'huile de sésame**, **½ cuillerée de vinaigre** et du **poivre**.
4 Dans une assiette, superposez deux disques de pâte en les alternant avec la préparation au saumon. Servez aussitôt.

En duo

Parmentier de bœuf de Chalosse braisé aux échalotes caramélisées

> POUR 2 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 2 H 50

1 Mettez **500 g de macreuse** ou **paleron de bœuf de Chalosse** dans un fait-tout avec **1 bouquet garni**, **1 poignée de gros sel** et **5 grains de poivre**.
2 Faites cuire 2 h 30 sur feu moyen à couvert, en écumant la surface régulièrement.
3 Épluchez **4 échalotes**, émincez-les puis faites-les fondre 10 minutes dans **10 g de beurre**. Ajoutez **1 cuillerée à soupe de cassonade** et **1 cuillerée de vinaigre de vin**, laissez caraméliser quelques minutes sur feu doux.
4 Égouttez la viande, émiettez-la, puis mélangez-la avec les échalotes. Répartissez la viande dans un plat à gratin. Recouvrez avec **350 g de purée de pomme de terre**, saupoudrez de **chapelure** et versez dessus **15 g de beurre fondu**. Faites gratiner 20 minutes au four préchauffé à th. 7 – 210 °C.

Sucettes chocolat noir praliné & mendiants au chocolat

> POUR 8 SUCETTES ET 8 MENDIANTS > PRÉPARATION 40 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

Pour les sucettes

1 Faites bouillir **15 cl de crème liquide** dans une casserole.
2 Hors du feu, ajoutez **90 g de chocolat en morceaux**, mélangez pour le faire fondre, laissez refroidir. Fouettez la préparation 5 minutes au batteur pour obtenir une ganache, mettez-la au frais pour la faire durcir.
3 À l'aide d'une cuillère à café, prélevez des morceaux de ganache puis formez des boules avec vos mains. Roulez-les dans du **praliné haché**, plantez **un pic en bois** dans chacune, placez les sucettes au frais au moins 3 heures.

Pour les mendiants au chocolat

1 Faites fondre **200 g de chocolat au lait** au bain-marie.
2 Étalez des disques de chocolat de 5 cm de diamètre sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
3 Disposez **30 g d'amandes entières**, **25 g de noisettes entières**, **10 g de raisins secs** et **10 g de pistaches** sur l'ensemble des disque de chocolat. **4** Laissez prendre 2 à 3 heures au frais, puis décollez délicatement les mendiants.

(TEST DE GOÛT)

Des soupes crémeuses AU POTIRON

Pas la peine d'essayer d'y échapper… Si on sort toujours les lunettes de soleil lorsque celui-ci montre un de ses rayons, les shorts et t-shirt ont laissé place aux pulls et aux écharpes. Pareil en cuisine, c'est adieu salades et bonjour les soupes ! Par Jérémy Diaz

Gourmet

Cette nouvelle gamme de soupe en brique proposée par Liebig est tout simplement délicieuse. Des recettes recherchées avec des ingrédients nobles (ici de la truffe). Elle coûte certes un peu plus que ses concurrentes, mais le prix en vaut la chandelle ! Le petit arrière-goût de champignon, assez léger pour ne pas être écœurant, apporte une dimension sans pareil. Son seul défaut est sans doute sa valeur énergétique légèrement plus élevée que celle des autres produits de la sélection, avec 130 kcal pour 25 cl.

- *Délice de potiron à la fine saveur truffe et touche de noisette, 4,75 € (1 litre), Knorr Gourmets.*

Cremosa

Une soupe très crémeuse et très douce qui ravira les petits et les grands enfants. Liebig a mis en pratique l'une de nos astuces préférées pour améliorer les soupes : le petit carré de fromage. Et c'est un franc succès. Cette recette est, en plus, réalisée sans colorants ni conservateurs. En revanche le goût du potiron est forcément moins identifiable.

- *Doux plaisirs potiron et Kiri, 3,80 € (1 litre), Liebig.*

Naturelle

Une préparation épaisse au goût très prononcé de potiron et potimarron. Rien d'étrange là-dedans puisque la liste des ingrédients de cette soupe est plutôt courte : eau, légumes (potiron, potimarron, carottes, oignons, pommes de terre), crème fraîche et amidon de maïs, le tout issu de l'agriculture biologique. Une soupe très proche du fait-maison qui a, de plus, l'avantage d'être la plus pauvre en calories avec seulement 84 kcal pour 28 cl.

- *Duo de potiron et potimarron bio, 3,65 € (1 litre), La Potagère.*

Hivernale

Une association toujours gagnante entre châtaignes et potiron pour une soupe qui réchauffera le corps et le cœur pour les longues et froides soirées d'hiver. Encore une recette assez naturelle, elle aussi sans colorants ni conservateurs, pour un produit comme on aimerait en voir plus souvent : bon et pas cher !

- *Recette gourmande châtaignes et potirons velouté, 2,75 € (1 litre), Casino.*

MÉTHODOLOGIE. Parfois on se creuse la tête à la rédaction du Gourmand pour savoir quels produits pourraient bien être testés dans ce banc d'essai. Lesquels méritent d'être testés ? Les fêtes approchant à grands pas, on vous promet pour très vite un banc d'essai spécial produit de fêtes 100 % MDD. Mais en attendant, avec ce temps on a juste envie de manger une bonne soupe et de se mettre sous la couette. On repassera pour la couette, mais en avant pour les soupes aux légumes de saison !

Ma recette maison

Velouté au potiron

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 1 HEURE

• 1,5 kg de potiron • 3 carottes • 2 pommes de terre • 2 oignons • 1 blanc de poireau • 1 bouillon cube • sel et poivre

1 Épluchez tous les légumes, lavez-les et découpez pommes de terre, potiron et carottes en gros cubes et émincez grossièrement poireau et oignons.
2 Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez les légumes et faites légèrement dorer. Versez de l'eau jusqu'à couvrir tous les légumes, ajoutez 1 cube de bouillon.
3 Lorsque l'eau commence à bouillir, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 40 minutes.
4 Mixez l'ensemble et ajoutez, selon vos envies, persil, crème fraîche, muscade ou fromage râpé.

Botte secrète

→ Avant de mixer, n'hésitez pas à enlever ou à ajouter du liquide selon la texture que vous voulez donner à votre soupe, plus vous en enlevez plus votre mélange se rapprochera d'une purée, plus vous en laissez, plus votre soupe sera liquide. Vous pouvez également cuire les légumes dans du lait plutôt que dans l'eau, effet douceur garanti. Mais attention au débordement, il vous faudra surveiller de près la casserole, car le lait « monte » très vite.

Les déclinaisons

→ KIRI KIRI KIRI : l'astuce toute simple mais qui ne déçoit jamais ! Ajoutez 3 ou 4 carrés de fromage àla crème, type Kiri, avant de mixer la soupe, et hop ! vous voilà avec une recette ultra crémeuse.

→ LES BONS ACCORDS : marier le potiron avec un autre ingrédient, cela ne semble pas toujours évident. Alors voici une petite liste d'idées pour donner un peu plus de pep's au potage : cuire les légumes en y ajoutant des châtaignes, un grand classique mais aussi fenouil, céleri branche. Vous pouvez ensuite la mixer avec du lait de coco et la garnir avec des morceaux de fourme d'Ambert, des zestes d'orange ou des copeaux de gingembre, ou encore la parsemer d'une petite poignée de fritons (petits morceaux de peau de canard frits, spécialité du Sud-Ouest en vente dans les boucheries ou les grandes surfaces de la région).

(SOS PORTE-MONNAIE)

LES TORTILLAS

Idéales pour accompagner un repas tex-mex ou pour réaliser des fajitas, les tortillas sont faciles à préparer et vraiment pas chères. Par Michèle Vaillant

CARTE D'IDENTITÉ

Ne pas confondre avec les omelettes espagnoles !

• ***Les tortillas sont de petites galettes fines de farine de maïs. Depuis la période précolombienne, elles forment la base de l'alimentation mexicaine. Aujourd'hui, elles sont toujours confectionnées à base de farine de maïs, mais la tendance est clairement au mélange avec la farine de blé, quand celle-ci ne s'y substitue pas complètement.***

Je les utilise dans...

• ***Vous n'avez que l'embarras du choix. Les tortillas vous permettent de préparer des burritos garnis et roulés ou des fajitas que chacun se prépare selon son goût. Garnissez-les de poulet, de dinde ou de bœuf. Un classique tex-mex que vous pouvez facilement accommoder à votre sauce. Un peu de poulet mariné aux épices, servi avec de la laitue, des tomates, des oignons et des poivrons. Ajoutez quelques haricots rouges, accompagnez d'une pincée de coriandre, d'un peu de crème fraîche ou de guacamole.***

Bonnes idées

• ***Pour l'apéritif, faites des chips de tortilla (nachos). Pour cela, découpez des triangles dans la pâte. Posez-les sur une plaque et enfournez pour 10 à 15 minutes à th. 7 – 210 °C. Elles seront parfaites accompagnées de sauces douces ou épicées, ou encore de guacamole.***

C'est bon pour moi ?

• ***Les tortillas conviennent parfaitement pour un brunch ou une collation. Elles accueillent les viandes, les légumes et les fromages. Vous pouvez même créer des desserts en garnissant les tortillas de fruits, de chocolat, de noix ou de crème fouettée.***

VIVA MEXICO

1.80 € par personne

Burritos

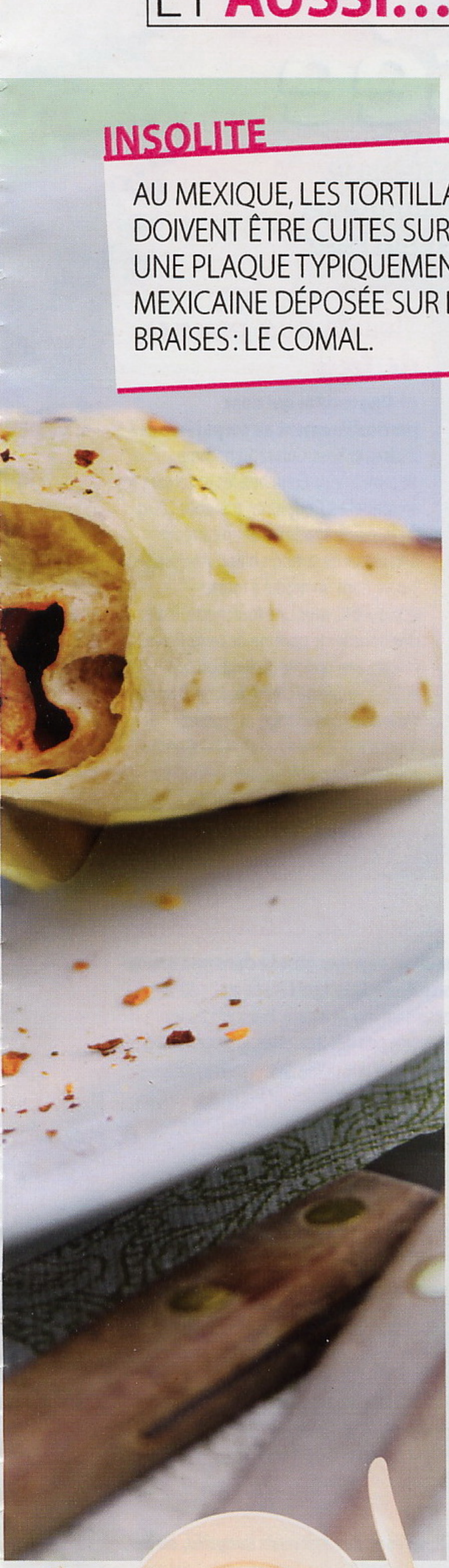
> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

1 Faites dorer dans une poêle avec un peu de matière grasse **450 g de poulet coupé en lamelles**. Ajoutez **1 sachet d'épices pour burritos Casa Fiesta** et 20 cl d'eau. Mélangez et laissez mijoter environ 5 minutes, pour épaissir la sauce.
2 Chauffez **1 paquet de flour tortillas Casa Fiesta,** selon les instructions figurant sur l'emballage.
3 Garnissez les tortillas avec le poulet et, selon votre goût, avec de la **salade**, des **tomates émincées**, de l'**avocat**. Roulez et dégustez.

ET **AUSSI...**

INSOLITE

AU MEXIQUE, LES TORTILLAS DOIVENT ÊTRE CUITES SUR UNE PLAQUE TYPIQUEMENT MEXICAINE DÉPOSÉE SUR DES BRAISES : LE COMAL.



Dans 15 jours.

Le lait en poudre.

RECETTE DE BASE

0,60 € par personne

Tortillas maison

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 2 MINUTES
> REPOS 1 HEURE

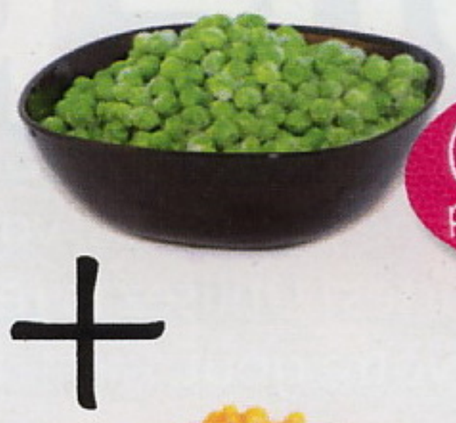
1 Mettez dans le bol du robot, **240 g de farine de maïs blanche, 160 g de farine, 8 cl d'huile d'olive,** 25 cl d'eau chaude et **1 c. à café de sel.** Pétrissez 5 minutes environ. Couvrez la pâte et laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud.

2 Divisez la pâte en 12 boules. Sur un plan de travail fariné, étalez chaque boule pour former une galette de 20 cm de diamètre environ.

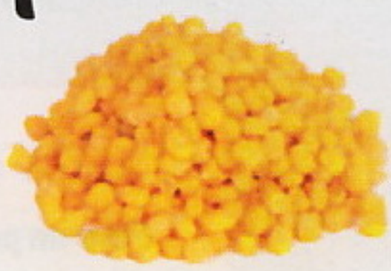
3 Faites chauffer à feu moyen une poêle à fond épais. Faites cuire chaque tortilla 1 minute de chaque côté.

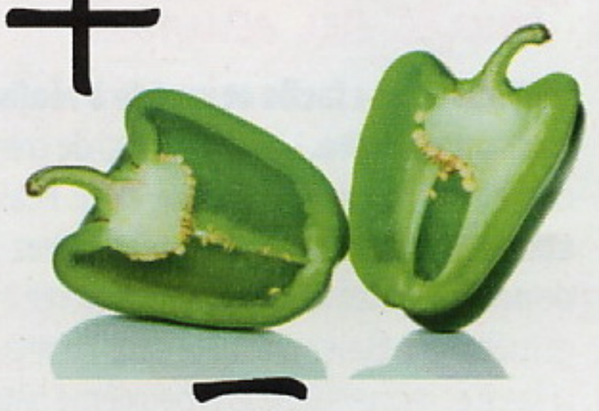
4 Laissez-les refroidir avant de les empiler, puis recouvrez-les d'un tissu humide.

VÉGÉTARIEN



0,95 € par personne





Tortillas de blé aux légumes colorés

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Faites cuire **200 g de petits pois surgelés** 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les. Épluchez et émincez **2 oignons.** Rincez **300 g de maïs** et **150 g de soja** puis égouttez-les. Lavez **½ poivron** et détaillez-le.

2 Faites dorer les oignons sur feu vif dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les légumes, **salez, poivrez** et laissez cuire 1 minute de plus. Réservez au chaud.

3 Pour la sauce, émincez **1 oignon**, mélangez avec **3 c. à soupe de ketchup Amora**. Versez **10 gouttes de Tabasco.**

4 Au moment de servir, réchauffez 4 tortillas dans une poêle antiadhésive. Répartissez la préparation puis roulez les tortillas et servez avec la sauce.

(JE FAIS QUOI AVEC?)

Une pâte brisée

Avec une bonne pâte brisée garnie de quelques ingrédients de base, ou même des restes, voici quelques recettes idéales pour les amateurs de tourtes! Utilisez la recette standard de la page ci-contre et farcissez selon votre goût. Par Michèle Vaillant

Tourte à la mozzarella

➜ **Pour un petit fumet d'Italie au cœur de l'hiver.** Égouttez 2 boules de mozzarella et coupez-les en dés. Préparez 2 pâtes brisées. Foncez un moule à tarte beurré avec l'une d'elles et étalez 4 c. à soupe de sauce-tomate. Répartissez 150 g de dés de jambon blanc et la mozzarella. Cassez 4 œufs sur la préparation, salez, poivrez et parsemez d'origan. Arrosez avec un peu d'huile d'olive. Refermez la tourte avec la deuxième pâte brisée en pinçant les bords. Faites un trou au centre. Badigeonnez avec 1 blanc d'œuf battu, puis enfournez pour 45 minutes à th. 7 – 210 °C.

Tourte aux pommes de terre

➜ **Une recette qui tient particulièrement au corps!** Préparez 2 pâtes brisées. Cuisez 10 pommes de terre à l'eau. Épluchez-les et coupez-les en rondelles. Coupez en tranches 200 g de fromage à raclette, et en carrés 6 tranches de jambon blanc. Abaissez 1 pâte dans un moule à tourte et piquez-la avec une fourchette. Étalez une couche de pomme de terre. Poivrez, mettez une couche de jambon et 2 c. à soupe de crème fraîche. Disposez 5 tranches de fromage et répétez l'opération. Couvrez avec la pâte brisée restante. Soudez les bords. Enfournez pour 20 minutes à th. 7 – 210 °C.

Tourte au saumon

➜ **Tourte très facile et rapide à réaliser, avec du saumon frais ou en boîte.** Mélangez 50 cl de crème fraîche avec le jus de 1 citron. Réservez au réfrigérateur. Réalisez 2 pâtes brisées. Coupez 400 g de saumon en dés. Hachez 3 échalotes et 1 bouquet de persil. Ajoutez le saumon, incorporez 2 œufs, salez, poivrez et mélangez. Étalez une pâte dans un moule à gâteau. Répartissez la farce et recouvrez avec la deuxième pâte. Badigeonnez le dessus de la tourte avec 1 jaune d'œuf. Enfournez pour 25 minutes à th. 7 – 210 °C. Servez avec la crème citronnée.

Tourte aux oignons et champignons

➜ **Cette poêlée aux champignons glissée dans une tourte accompagnée d'une salade. Un régal!** Préparez 2 pâtes brisées. Étalez-en une dans un moule à tarte. Pelez et hachez 3 oignons. Épluchez et coupez en dés 2 carottes. Émincez 500 g de champignons de Paris. Dans une poêle, faites revenir 300 g de lardons fumés et les oignons, 3 minutes sur feu vif. Ajoutez les carottes, 20 cl d'eau et laissez cuire 5 minutes sur feu moyen. Ajoutez les champignons, 1 c. à soupe de persil haché et 1 gousse d'ail écrasée. Laissez cuire 15 minutes. Ajoutez 1 c. à soupe de crème fraîche. Versez sur la pâte. Refermez avec la deuxième pâte en soudant les bords. Badigeonnez avec 1 œuf battu. Enfournez pour 35 minutes à th. 7 – 210 °C.

L'astuce indispensable

➜ **Pour toutes les sortes de tourtes, il vous faudra découper un petit rond au milieu de la pâte du dessus.** Ensuite, vous y glisserez une petite « cheminée », réalisée en roulant sur elle-même une bande de carton ou de papier aluminium, afin de laisser échapper la vapeur de la cuisson pour que les pâtes brisées ou feuilletées ne ramollissent pas.

Tourte aux épinards

➜ **À défaut d'épinards frais, utilisez des épinards surgelés, en les faisant bien égoutter.** Préparez 2 pâtes brisées. Faites revenir 1 oignon haché avec 2 bottes d'épinards et des restes de poulet. Salez et poivrez. Laissez refroidir, puis ajoutez 3 œufs et 150 g de fromage râpé. Étalez une pâte dans un moule à tourte. Répartissez la farce et couvrez avec l'autre pâte. Pincez le tour et enduisez la tourte avec 1 jaune d'œuf. Enfournez pour 45 minutes à th. 7 – 210 °C.

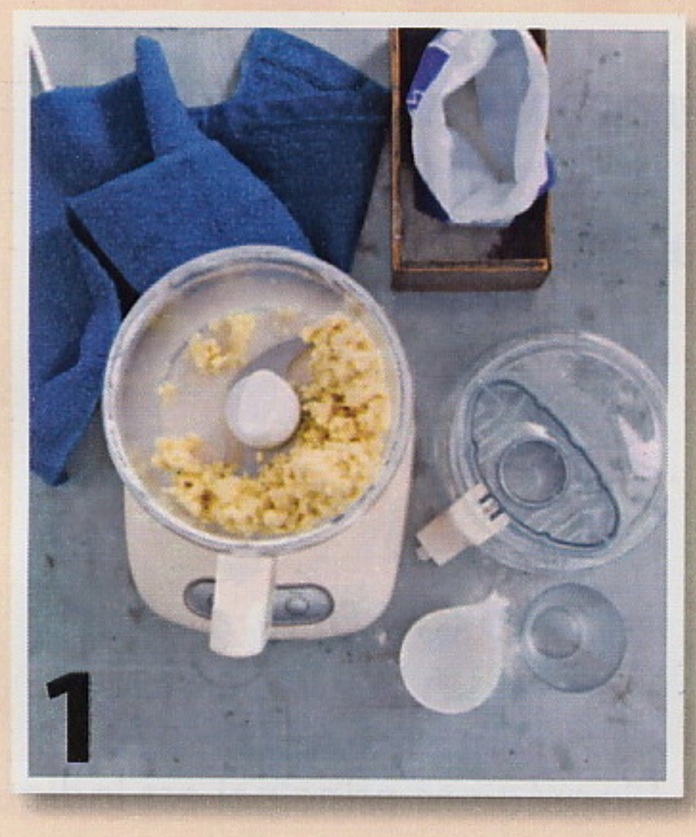
Dans 15 jours.

La pâte à choux, impossible à rater, et 5 idées pour l'accompagner.

LEÇON FILMÉE

Je prépare **une tourte maison**

En suivant cette recette, vous ne devez plus rater votre pâte brisée. C'est un jeu d'enfant !



> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 15 MINUTES

- **400 g de farce**
- **200 g de beurre coupé en cubes**
- **335 g de farine**
- **½ c. à café de sel**

Étape 1. Mettez, dans le bol d'un robot, la farine, le beurre et le sel. Mixez jusqu'à ce que le mélange ait la texture d'une chapelure grossière. Versez 5 cl d'eau froide, en mixant jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Étape 2. Faites une boule en la roulant sur une plaque froide. Enveloppez-la dans du film alimentaire, puis réservez-la 15 minutes au réfrigérateur.

Étape 3. Formez 8 tartelettes en étalant la pâte entre deux feuilles de papier de cuisson, avec un rouleau à pâtisserie.

Un conseil… ***Le secret pour réussir une bonne pâte est de la travailler avec des mains froides sur une surface froide.***

Étape 4. Répartissez la farce de votre choix sur 4 tartelettes, puis recouvrez des 4 tartelettes restantes, en les soudant avec un peu d'eau. Enfournez pour 40 minutes à th. 7 – 210 °C.

Le final. En tourtes individuelles ou en grande tourte, accompagnez d'une salade verte. Et hop ! voici un menu complet !

(NUTRITION)

5 conseils pour décrypter…

LES ÉTIQUETTES

Tenter de lire et surtout d'interpréter une étiquette alimentaire consiste souvent à s'aventurer au pays d'une langue obscure et insaisissable. Il est temps de comprendre ce que l'on nous dit et… ce que l'on nous cache ! Par Kity Bachur

1 REGARDER À LA LOUPE LA LISTE DES INGRÉDIENTS

L'ingrédient principal est indiqué en haut de la liste. Si le poulet de votre poulet basquaise se trouve en 4e position, la recette en contient donc très peu. Plus la composition est simple, et la liste courte, moins le produit recèle d'additifs (évitez les produits qui en contiennent plus de trois). Pour les reconnaître : les codes E100 à E199 regroupent les colorants, E200 à E299 les conservateurs, E300 à E321 les antioxydants, suivent les émulsifiants, épaississants et autres stabilisants…

2 COMPRENDRE LES SUBTILITÉS DE VOCABULAIRE

En langage « étiquettes », les mots n'ont pas le même sens que dans la vraie vie ! L'expression « comme autrefois » (hormis pour le foie gras sans additif) ne veut rien dire du tout ! « Goût » et « aromatisé » indiquent la substitution de l'arôme au produit. Sachez qu'un poulet semi-fermier ne doit sa qualification qu'au fait qu'il est élevé en semi-liberté. La mention « AB » prend, elle, plus

Choisir ses produits alimentaires reste un exercice de patience, où une lecture attentive et informée ne suffit pas toujours pour déjouer les ruses sémantiques des professionnels du secteur.

de sens puisqu'elle garantit 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

3 APPRENDRE À LIRE LES CHIFFRES

Les informations nutritionnelles (protéines, lipides, glucides…) sont indiquées pour 100 g. Il faut donc rapporter leur valeur au poids du produit. Par ailleurs, les indications de pourcentage restent imprécises : un muesli enrichi de 20 % en fruits, l'est certes, mais sur quelle base ?

4 DÉBUSQUER LES PIÈGES

Certaines allégations ne sont que pur marketing. Méfiance avec les « à base de » (indice d'une infime quantité du produit annoncé) ou bien avec les « fit, fitness, ligne ou minceur… » lesquels, contrairement à « allégé », ne sont pas réglementés. Il faut également se méfier de ce que sous-entend « allégé ». La présence des graisse est certes moindre, mais ces dernières sont souvent remplacées par de l'eau, de l'amidon ou du sucre. Attention en outre à l'indication « sans sucres ajoutés », qui informe de l'absence d'ajout de sucres mais qui ne donne aucun renseignement quant à la concentration en glucides naturellement présents dans le produit ! Enfin, ne confondez pas « sodium » et « sel » : 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel. La ration quotidienne de sel conseillée est de 5 g.

5 TRAQUER LES OGM

La culture des OGM est interdite en France. Mais 80 % des animaux d'élevage sont nourris avec des aliments génétiquement modifiés importés * ! L'industriel a obligation de mentionner la présence d'OGM si son produit en contient plus de 0,9 %, mais il n'est pas contraint de préciser si l'animal qui fournit œufs, lait, fromage… en a consommé. Il est donc très difficile de s'y retrouver.

L'information sur les produits sans OGM reste floue puisqu'elle ne concerne pas toute la chaîne de production.

Afin d'y voir plus clair, il est conseillé de consulter le guide des produits avec ou sans OGM sur le site : www.guide-ogm.greenpeace.fr.

** Source : Greenpeace.*

• Pour en savoir plus :
« Décrypter les étiquettes alimentaires », d'Yves Brunellière, éd. City.

Vitabio

Que du fruit que du bio !

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Délices de Fruits

Pour varier vos petits plaisirs du matin, Vitabio vous propose un large éventail de 12 purées de fruits, au goût authentique et généreux du fruit (griotte, pêche, fraise-rhubarbe…)

www.vitabio.fr

Retrouvez tous nos produits en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

(CUISINE ET DÉCOUVERTE)

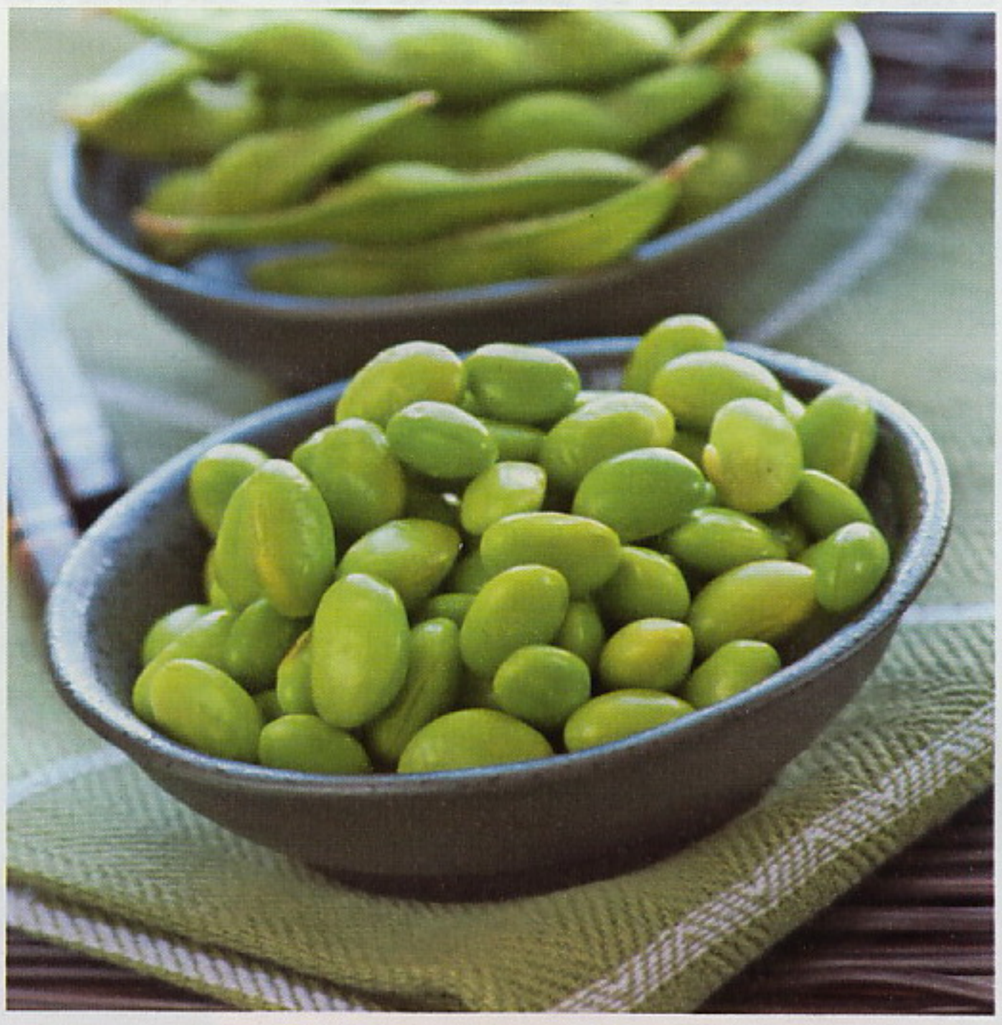
La cuisine DU JAPON

Elle est considérée comme l'une des plus fines du monde, la rédaction du Gourmand s'est donc donné pour mission de vous faire découvrir les principaux ingrédients utilisés au pays du Soleil Levant. Par Jérémy Diaz

Non, il n'y a pas que les sushis, les makis et les yakitoris au Japon ! Et même si ce sont les mets les plus connus en France, la cuisine de cet archipel est riche d'une multitude d'ingrédients parfois… surprenants ! En image et en infos pratiques, un petit décryptage des aliments, condiments et légumes le plus souvent utilisés et associés dans la cuisine niponne, quelques astuces pour les accommoder, les bonnes pistes pour les dénicher et aussi par quels aliments « bien de chez nous » les remplacer dans vos préparations.

L'edamame →

Cette fève de soja est le snack par excellence au Japon. Simplement bouillie à l'eau pendant 10 minutes, agrémentée de fleur de sel, elle se déguste en pressant la cosse avec les doigts pour faire sauter les graines directement dans la bouche. Pas d'épicerie asiatique près de chez vous ? Pas de soucis. Vous pouvez en trouver surgelées chez Picard ou alors les remplacer par des fèves ou des petits pois.



↓ Shiitaké

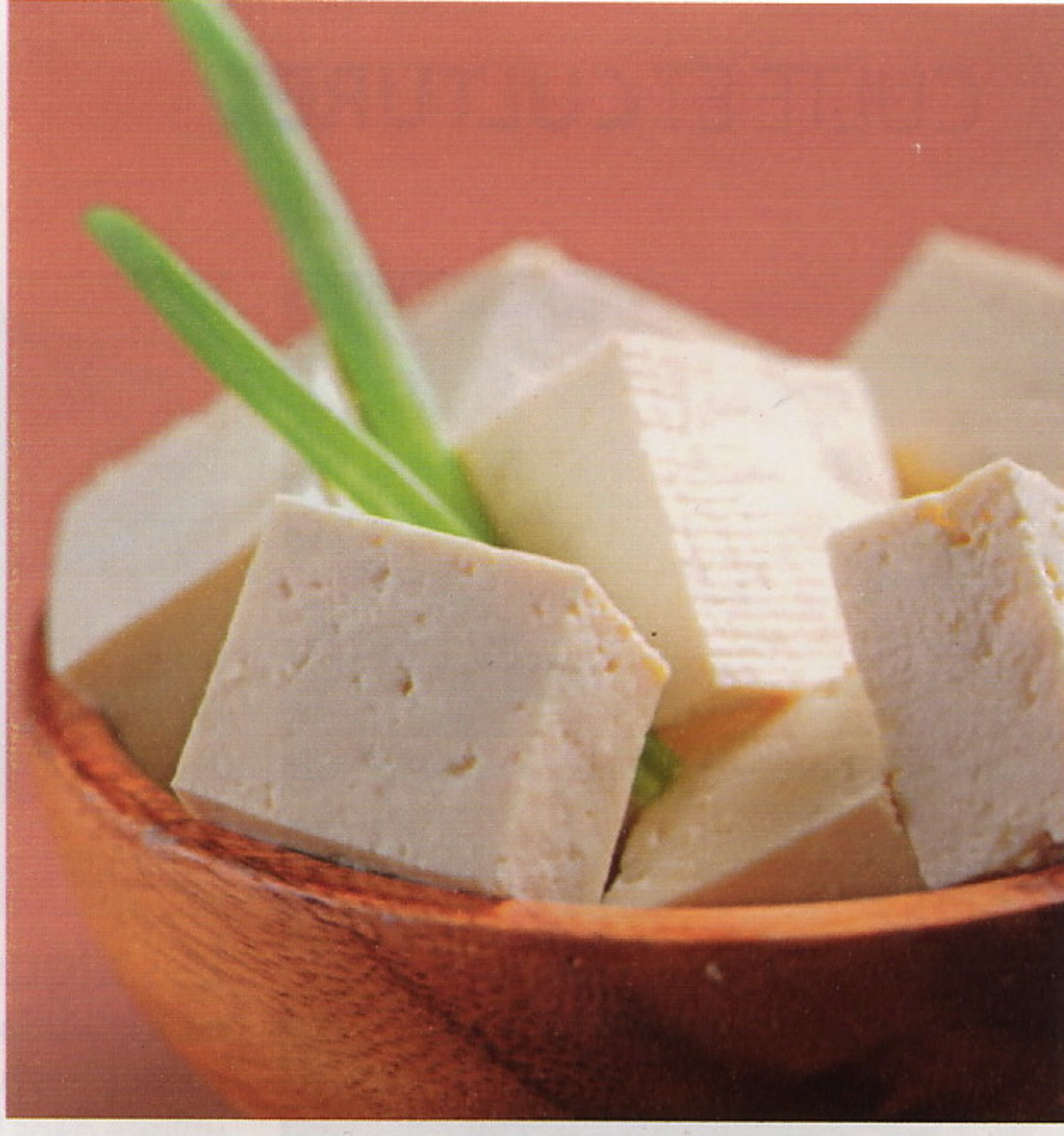
Très prisés en Asie, ces champignons sont, derrière le champignon de Paris, la deuxième espèce la plus cultivée au monde. Le shiitaké frais se trouve assez communément sur les étals des marchés des grandes villes ou sous forme déshydratée dans les grandes surfaces. Il peut être préparé sauté au wok, avec des légumes et des viandes, en fondue ou dans des soupes.

Le daikon →

Également appelé radis chinois, le daikon est le légume le plus cultivé dans l'archipel. On le déguste cru, en salade, râpé ou mélangé à une sauce. Il peut également être mijoté, grillé ou sauté, et est même utilisé comme condiment après avoir été mariné. On en trouve assez facilement chez le primeur, mais vous pouvez également le remplacer par des navets ou des salsifis.

Le tofu

Cette pâte blanche, désormais communément consommée en France par les amateurs de cuisine végétarienne, est essentielle dans la cuisine japonaise… Et pourtant, elle est d'origine chinoise ! Issu du caillage du lait de soja, le tofu se cuisine coupé en dés. Il peut être frit, mélangé dans des salades ou dans la fameuse soupe miso. Les tofu-ya (fabrique de tofu au Japon) sont aussi répandues que les boulangeries dans notre pays ! Pour rehausser la saveur de cet aliment, souvent considéré comme très fade, il est conseillé de le faire mariner dans une sauce soja avec du gingembre, par exemple, avant de le cuisiner. Nature, on le trouve dans les magasins bio, et transformé sous forme de steack végétal, au rayon frais des grandes surfaces.



Le wasabi

Les Japonais consomment râpée cette racine cultivée dans les régions montagneuses où l'eau est très pure. Chez nous, on ne le trouve malheureusement que sous forme de pâte en tube ou de poudre. Sa saveur piquante est idéale pour accompagner les poissons, mais également pour relever le goût des viandes. Avec la mode des sushis, le wasabi s'est installé confortablement et a creusé sa place dans les rayons des cuisines du monde des supermarchés.

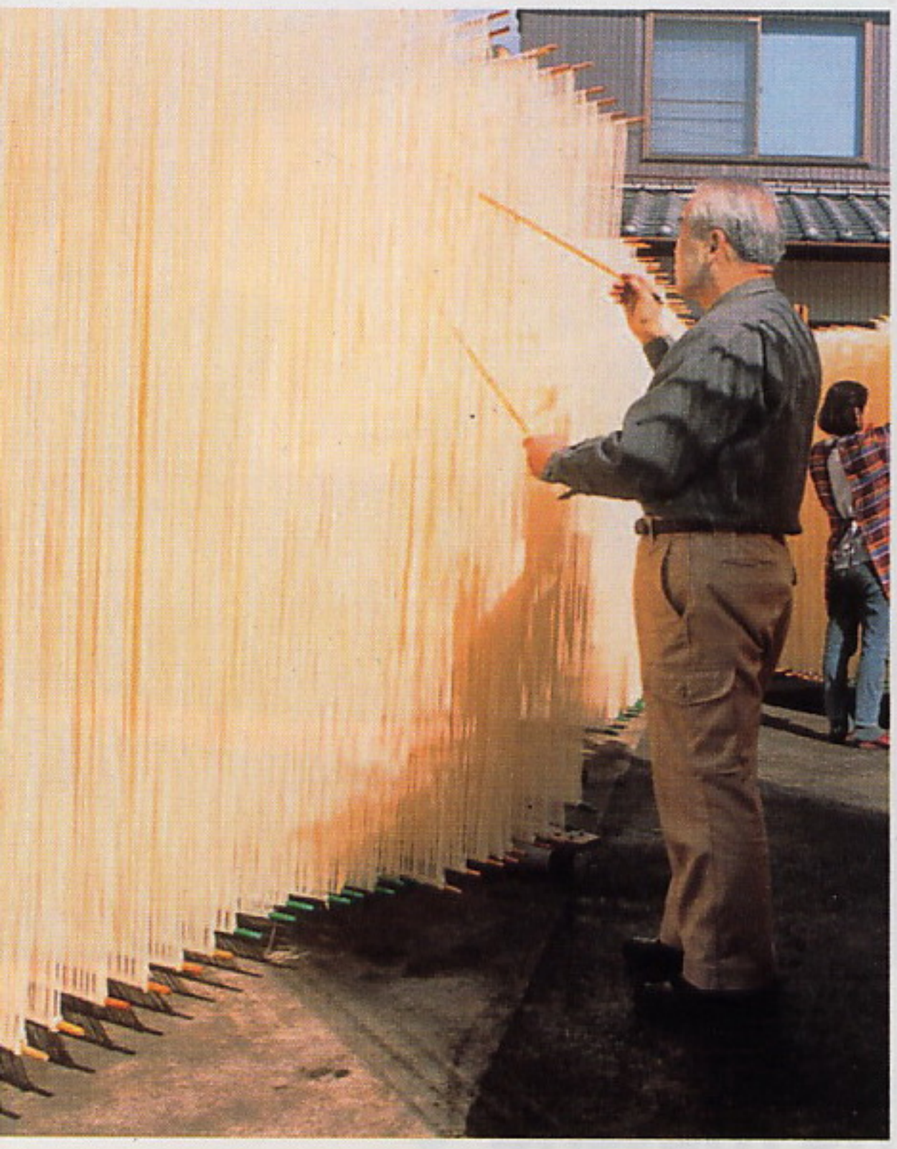
Miso

Le miso est une pâte issue de la fermentation du soja, du riz ou de l'orge. On trouve plusieurs sortes de miso : du jaune pâle, plus doux, au brun foncé, le plus salé et aux saveurs plus prononcées. Il sert d'assaisonnement pour les soupes, de condiment et peut être également utilisé pour farcir des poissons. À dénicher au rayon cuisines du monde des grandes surfaces bien achalandées ou en épicerie exotique.

>>

Thé matcha

Cette poudre très fine de thé vert, moulu entre deux pierres, est à l'origine un des ingrédients primordiaux pour la célèbre cérémonie du thé japonaise. On l'utilise aussi dans les confiseries nippones et il aromatise dans nos contrées les chocolats, financiers ou gâteaux. Outre la célèbre glace au thé matcha, vous pouvez tenter chez vous la réalisation d'un délicieux tiramisu matcha. Pour l'acheter, c'est moins évident… Pas encore complètement intégré à notre culture culinaire, il s'achète plutôt en magasins de thé spécialisés et en épicerie japonaise.



Quelle nouille !

Non, les Japonais ne mangent pas que du riz ! Les nouilles ont une place très importante dans leur alimentation et elles se dégustent chaudes, en soupe, mais également froides en salade. Il existe 4 principales sortes de nouilles au Japon.

■ **UDON** Ce sont des nouilles de blé épaisses qui sont, avec les soba, les pâtes les plus consommées. Elles se dégustent chaudes en hiver et froides en été.

■ **LES SOBA** sont élaborées à partir de farine de sarrasin et d'eau. Le terme soba signifie d'ailleurs littéralement « sarrasin ». Elles sont traditionnellement cuisinées lors du nouvel an (Toshikoshi soba) et, bien que cette pratique ait tendance à disparaître, offertes au voisinage suite à un déménagement (Hikkoshi soba).

■ **RAMEN** Ces nouilles de blé chinoises sont les accompagnements de prédilection des bouillons. Il existe un très grand nombre de variétés de ramen, et chaque région, voire chaque établissement, possède sa propre recette. Au Japon, les amateurs de ramen peuvent même se régaler avec un magazine dédié à leur plat préféré !

■ **SOMEN** La plus fine des pâtes japonaises. Longues et blanches, elles sont élaborées à base d'eau de sel et de farine de blé. Leur préparation se rapproche de celle des « udon », la seule différence réside dans leur diamètre.

Les algues

■ **LA NORI** Sans doute la variété la plus connue des Européens, puisqu'elle est utilisée dans l'élaboration des makis. On la pêche d'ailleurs aussi sur la côte atlantique et elle entre dans de nombreuses recettes traditionnelles d'Irlande et du pays de Galles.

■ **KOMBU** C'est l'algue séchée considérée comme essentielle puisqu'utilisée dans la cuisson du dashi, le bouillon traditionnel qui constitue une des bases de la cuisine japonaise. On cultive du kombu depuis quelques années sur les côtes bretonnes et il se commercialise de plus en plus dans les magasins bio.

■ **WAKAMÉ** Une algue brune très prisée aussi par les cuisiniers coréens, mais un peu boudée chez nous. D'origine bretonne, le wakamé est commercialisé dans les boutiques bio, sous trois formes différentes. Frais conservé au sel, qu'il suffit de détremper et de rincer plusieurs fois avant de l'utiliser, déshydraté et en feuille, à plonger 10 minutes dans l'eau froide pour le réhydrater ou encore en paillettes à saupoudrer sur une salade ou un plat.

Légumes et racines

■ **LES POUSSES DE SOJA** Utilisé en Asie depuis des milliers d'années, le soja est très riche en protéines et en oméga 3. Un aliment santé qui s'incorpore facilement dans une salade ou dans un wok de légumes.
Par contre, les « pousses de soja » vendues dans le commerce sont en fait des germes d'haricots mungo qui, même s'ils sont riches en protéines, n'ont rien à voir avec le soja.

■ **GINGEMBRE** Cette plante, célèbre pour stimuler l'appétit, est servie entre chaque mets afin de nettoyer le palais et de pouvoir pleinement profiter du plat suivant. Il est, par exemple, coutume d'en manger une petite tranche entre chaque sushi de poissons différents.

■ **PAK CHOÏ** Un chou long, aux bases blanches et aux feuilles vertes, qui se prête parfaitement à des préparations au wok. Encore assez peu connu sur nos étals, il risque de débarquer en force chez les primeurs dès 2013. Pour bien le préparer, pensez à d'abord blanchir plus longuement à l'eau les tiges blanches car elles sont plus coriaces que les feuilles vertes qui , quant à elles, sont excellentes coupées en lanières et servies en salade.

Des assaisonnements made in Japan

■ **LE VINAIGRE DE RIZ** remplace notre traditionnel vinaigre de vin dans toutes les préparations. Il peut donc tout simplement être utilisé pour une salade ou dans une sauce, mais c'est également un ingrédient primordial pour amalgamer et aromatiser le riz à sushis quand il est cuit.

■ **L'HUILE DE SÉSAME GRILLÉ** se substitue, au Japon, à notre huile de tournesol et est utilisée dans toutes les préparations nécessitant un ajout de matière grasse liquide, comme les vinaigrettes, etc. Son arôme est bien plus subtil, puissant et original que celui de l'huile de tournesol… L'essayer, c'est l'adopter !

La recette qui voyage

Kara-agé

> POUR 2 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > MARINADE 30 MINUTES > CUISSON 5 MINUTES

- **2 cuisses de poulet désossées (environ 400 g)**
- **½ citron coupé en quartiers**
- **2 gousses d'ail**
- **1 assiette de fécule de pomme de terre**
- **1 c. à soupe de gingembre frais râpé**
- **1 c. à soupe de saké**
- **4 c. à soupe de sauce soja**
- **huile pour la friture**
- **poivre du moulin**

1 Coupez le poulet en petits cubes. Pelez, dégermez et écrasez l'ail.
Dans un bol, mélangez les cubes de poulet avec l'ail, le gingembre, la sauce soja, le saké et un peu de poivre. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2 Égouttez les cubes de poulet et passez-les dans l'assiette de fécule de façon à bien les enrober.

3 Faites chauffer l'huile dans un wok puis faites frire les cubes de poulet 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée (procédez en plusieurs fois). Égouttez-les sur du papier absorbant.

4 Servez bien chaud avec les quartiers de citron.

- *Vin conseillé :* **un banyuls**

Recette et photo extraites du livre « Izakaya : apéros japonais », de Laure Kié, photos de Patrice Hauser, éd. Mango, 14.95 €

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°240

N°241

N°242

N°243

N°244

N°245

N°246

N°247

N°248

N°249

N°250

N°251

N°252

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 3,90 € par exemplaire commandé, frais de port inclus* :

❑ 240 x ..... ❑ 241 x ..... ❑ 242 x ..... ❑ 243 x ..... ❑ 244 x .....
❑ 245 x ..... ❑ 246 x ..... ❑ 247 x ..... ❑ 248 x ..... ❑ 249 x .....
❑ 250 x ..... ❑ 251 x ..... ❑ 252 x .....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP254

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

8 h 30. Renata fait son marché. place de la Madeleine. trop contente de cette pause pour choisir elle-même ses légumes.

10 h. Renata fait mettre la main à la pâte à notre journaliste. en lui enseignant l'art de l'utilisation du rouleau à pâtisserie.

11 h 30. Le koulibiac est enfin prêt. appétissant à souhait. il ne reste plus qu'à le goûter!

(UN CHEF, UNE RECETTE)

RENATA DOMINIK

cuisine un koulibiac de saumon

Avec son accent polonais chantant, la chef discrète nous a reçus dans son écrin du Café Prunier, blotti à l'ombre de l'église de la Madeleine, pour nous interpréter en images une recette d'inspiration slave.

Par Henri Yadan - Photographe : Romain Benoit

« **LE PLAT DE MON ENFANCE**
J'ai un souvenir ému des petites brioches au chou de ma grand-mère, qu'elle cuisait dans le four à bois de sa maison.

COMMENT JE CUISINE
À l'instinct, et surtout en m'organisant le plus possible, vu la taille de la cuisine du restaurant.

UNE CUISINE DU MONDE QUI ME FASCINE
J'ai, bien sûr, un faible pour la cuisine slave de mon enfance, pour son côté épicé qui me fait voyager.

CE QUI ME FAIT CRAQUER
Les smoothies aux herbes et aux légumes, que je prépare selon mes envies du moment. »

Pour trouver Renata, c'est simple, poussez la porte de sa cuisine. Elle en a fait un paradis, où elle se sent si bien qu'elle ne le quitte que pour saluer les clients en salle. Renata a pourtant fait une exception pour nous, ravis de l'accompagner au marché aux pieds de son restaurant, et de la suivre, dans son établissement, pour l'élaboration d'une de ses spécialités. Une adresse connue pour être l'une de celles qui comptent dans la vente et les préparations à base de caviar et de fruits de mer. Enfilant un gros blouson sur sa veste de cuisine, Renata, chef aux yeux bleu glacier, nous invite à la suivre dans sa quête du poisson et des légumes qu'elle tient à sélectionner elle-même pour sa recette de koulibiac de saumon. Les commerçants l'accueillent comme une amie, fiers de servir celle qui est aux commandes du Café Prunier, cette table si réputée.

Une chef authentique, loin des sirènes médiatiques

Après quelques bises, le responsable de la société Cocozza se fait un plaisir de lui présenter ses pousses d'épinard frais, ses champignons de Paris et ses citrons bien juteux. Renata s'empresse d'en glisser dans des petits sacs qu'elle nous tend. Notre mission : emporter les commissions jusqu'au restaurant. En chemin, il faut insister pour la faire parler d'elle. Discrète et réservée, elle finit par nous faire quelques confidences, parfois teintées de nostalgie, en passant rapidement sur son enfance dans un village proche de Cracovie, en Pologne. Bercée par la cuisine de sa grand-mère, qui lui mijotait des plats traditionnels dans de grosses cocottes en fonte, la petite fille prend goût à la cuisine jusqu'à en faire son métier. Elle s'inscrit ensuite à l'école hôtelière voisine, d'où elle ressort diplôme en poche. Un oncle installé en France, à Pithiviers, lui met alors le pied à l'étrier en la faisant travailler avec lui, puis elle écume les restaurants russes de la capitale où elle finit par rencontrer Pierre Bergé, qui lui confie la direction des cuisines du Café Prunier.

Un cadeau gourmand digne des tsars

Mais trêve de bavardage, il était temps de passer aux choses sérieuses ! Sans négliger la mise en place du midi, Renata s'organise pour élaborer devant nos yeux son fameux koulibiac, une recette festive à servir aussi bien en entrée, en petite portion, qu'en plat principal. Sans perdre de temps, sur le plan de travail de sa minuscule cuisine, la chef étale les ingrédients, met à cuire le riz, émince les légumes et les œufs durs, puis bien décidée à ne pas seulement me laisser admirer son coup de main, Renata me présente un rouleau à pâtisserie et m'indique le bon geste pour abaisser une pâte feuilletée. Elle y dépose ensuite la farce délicate qu'elle termine au moment même. Son pâté en croûte venu du froid prend alors forme, paré de tresses de pâte et badigeonné de jaune d'œuf, pour lui donner une couleur dorée à la cuisson. Vingt minutes plus tard, Renata sort son koulibiac de saumon du four, le dépose sur un plateau d'argent, et nous en découpe quelques jolies tranches à déguster sur le pouce… >>

SON ADRESSE

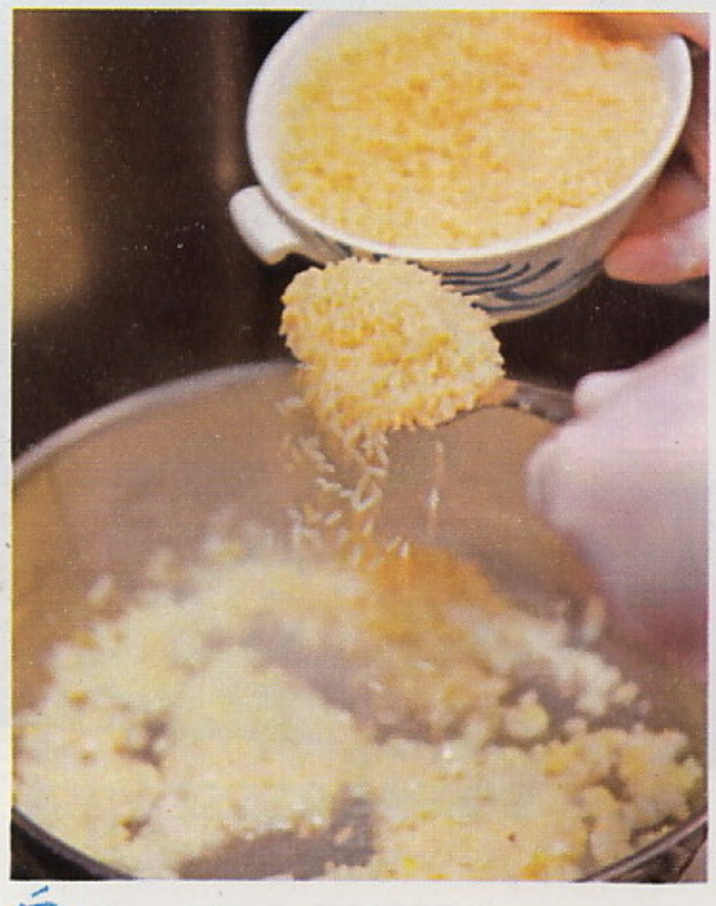
15 place de la Madeleine,
75008 Paris.
Tél. 01 47 42 98 91
et www.prunier.com

La recette de Renata Dominik

Koulibiac de saumon

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES > **VIN CONSEILLÉ :** UN CHABLIS

- **1 pavé de 600 g de saumon frais sans peau**
- **200 g de champignons de Paris en quartiers**
- **200 g de pousses d'épinard • 1 oignon**
- **½ botte d'aneth ciselé • 2 feuilles de laurier**
- **1 branche de thym • 5 œufs • 250 g de pâte feuilletée**
- **60 g de beurre demi-sel • 150 g de riz basmati**
- **sel et poivre du moulin**

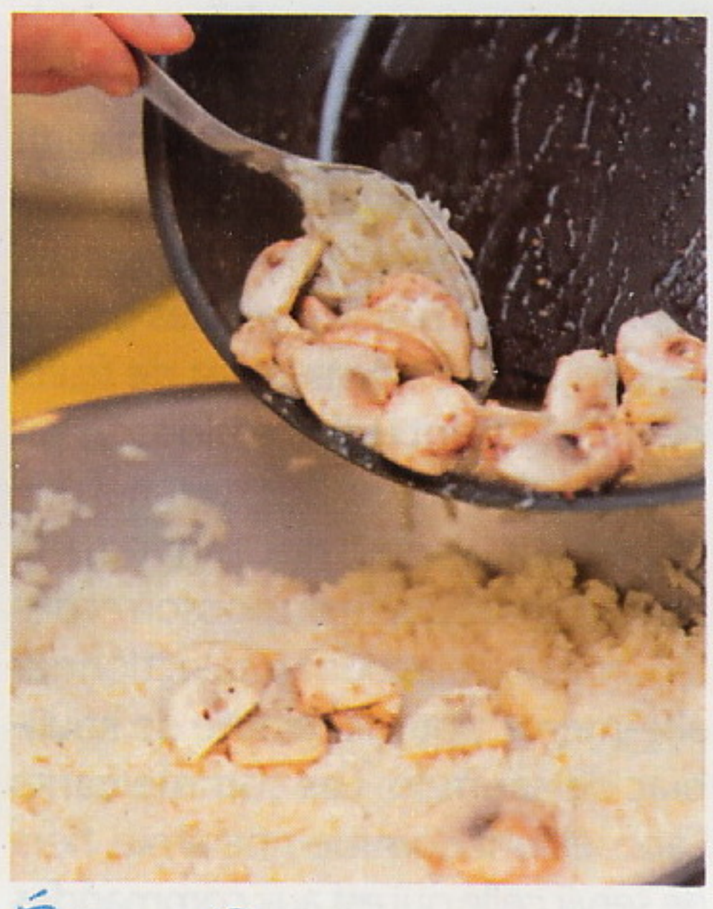


Étape 1

Préparez la farce. Dans une casserole à feu moyen, faites fondre 20 g de beurre, ajoutez l'oignon ciselé, le riz, le laurier, le thym, salez et poivrez, et laissez cuire dans 35 cl d'eau pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit légèrement collant. Réservez. Faites cuire 4 œufs et coupez-les en lamelles. Réservez.

Étape 2

Dans une casserole, faites cuire à feu doux les pousses d'épinard dans 10 g de beurre pendant 2 minutes, puis égouttez-les dans une passoire et réservez.

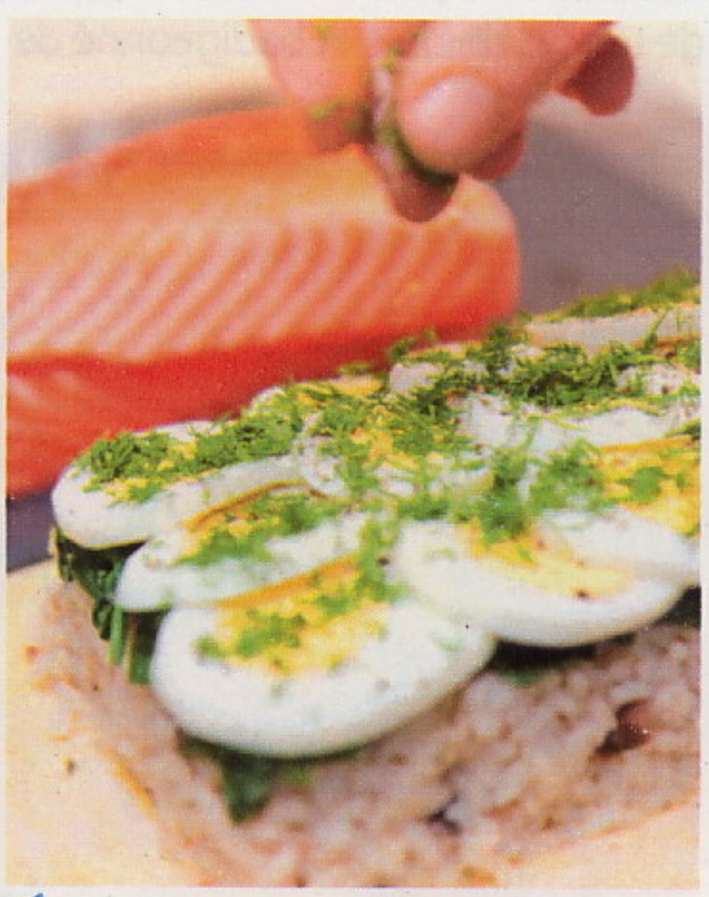


Étape 3

Passez les champignons dans une poêle sur feu moyen avec 10 g de beurre pendant 5 minutes. Assaisonnez et versez le tout dans le mélange de riz.

Étape 4

Etalez ensuite la pâte sur 5 mm d'épaisseur et taillez-y 2 rectangles de 25 cm sur 30. Sur l'un d'eux, déposez la farce de riz en la tassant tout en gardant un rebord de pâte libre de 2 cm.

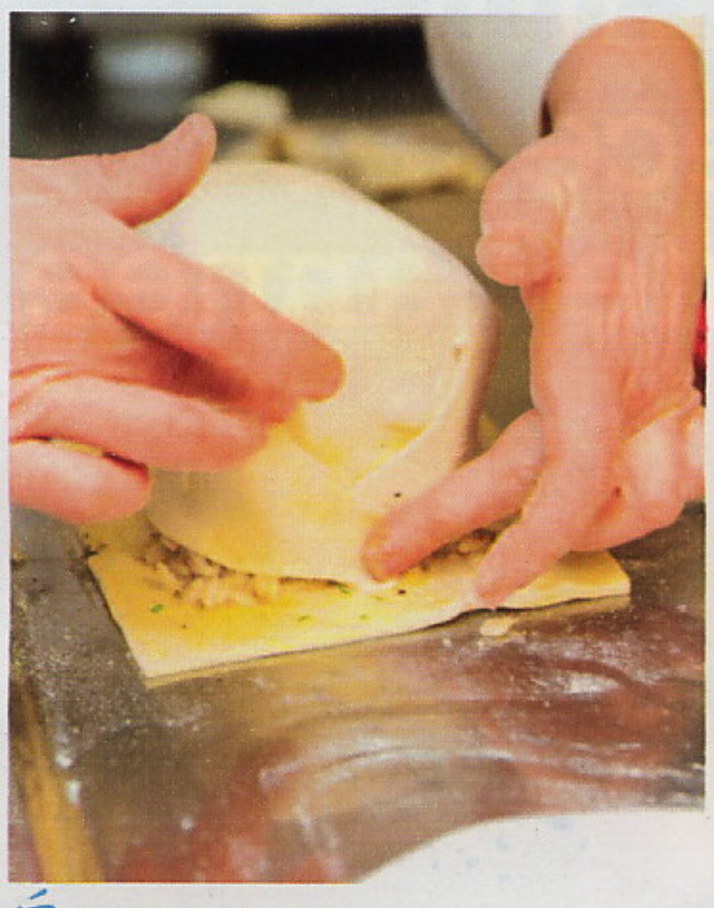


Étape 5

Dessus, étalez les épinards égouttés, les lamelles d'œuf. Saupoudrez d'aneth ciselé.

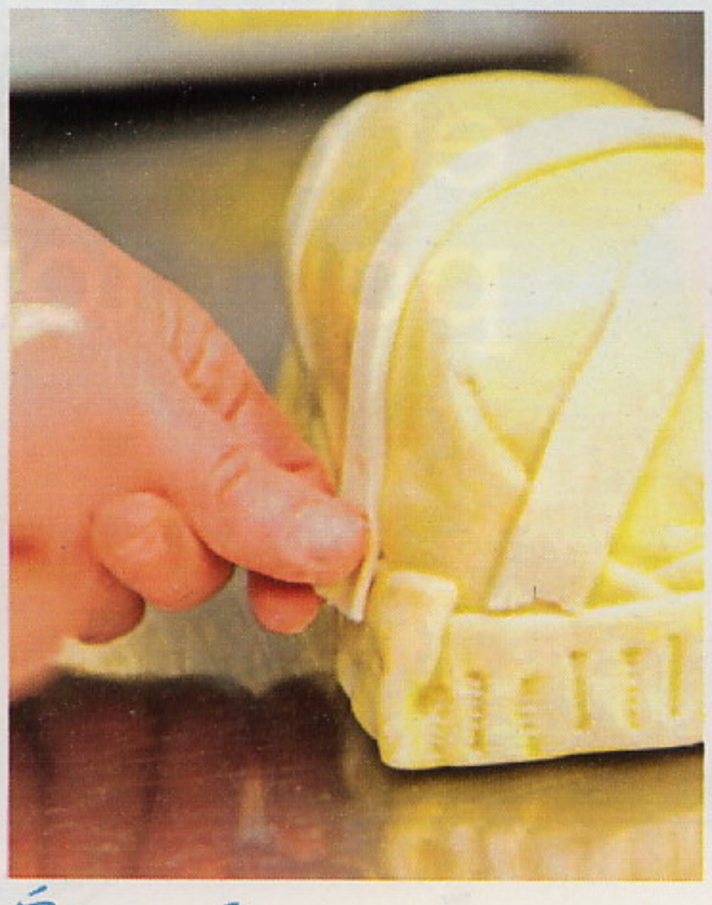
Étape 6

Si nécessaire, tranchez le pavé de saumon en deux pour l'adapter à la taille de votre préparation, posez-les sur le dessus, assaisonnez.



Étape 7

Recouvrez enfin avec le deuxième rectangle de pâte et percez-y quelques petits trous avec un couteau pour laisser respirer la farce.



Étape 8

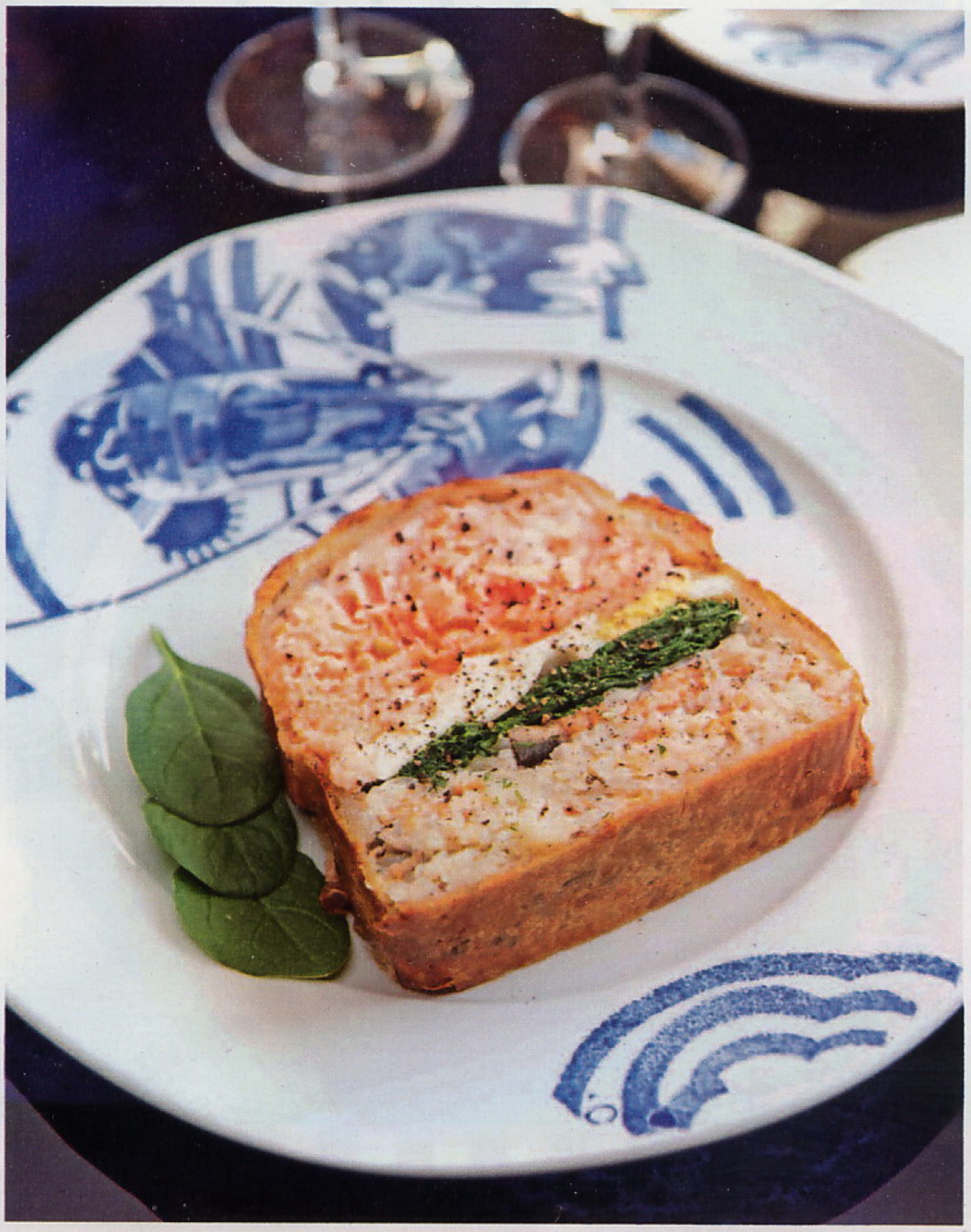
Vous pouvez également découper des bandes de pâte restante afin de décorer votre préparation avec des croisillons.

Étape 9

Dans un petit bol, mélangez 1 jaune d'œuf avec une goutte d'eau froide à l'aide d'un pinceau. Avec celui-ci, badigeonnez entièrement le koulibiac, pour coller les deux rectangles entre eux et le faire dorer pendant la cuisson.

Étape 10

Laissez reposer le koulibiac 1 heure dans le bas du réfrigérateur. Enfournez-le à th. 6/7 – 200 °C pour 7 minutes, puis ramenez la température à th. 5/6 – 160 °C et laissez cuire encore 13 minutes.



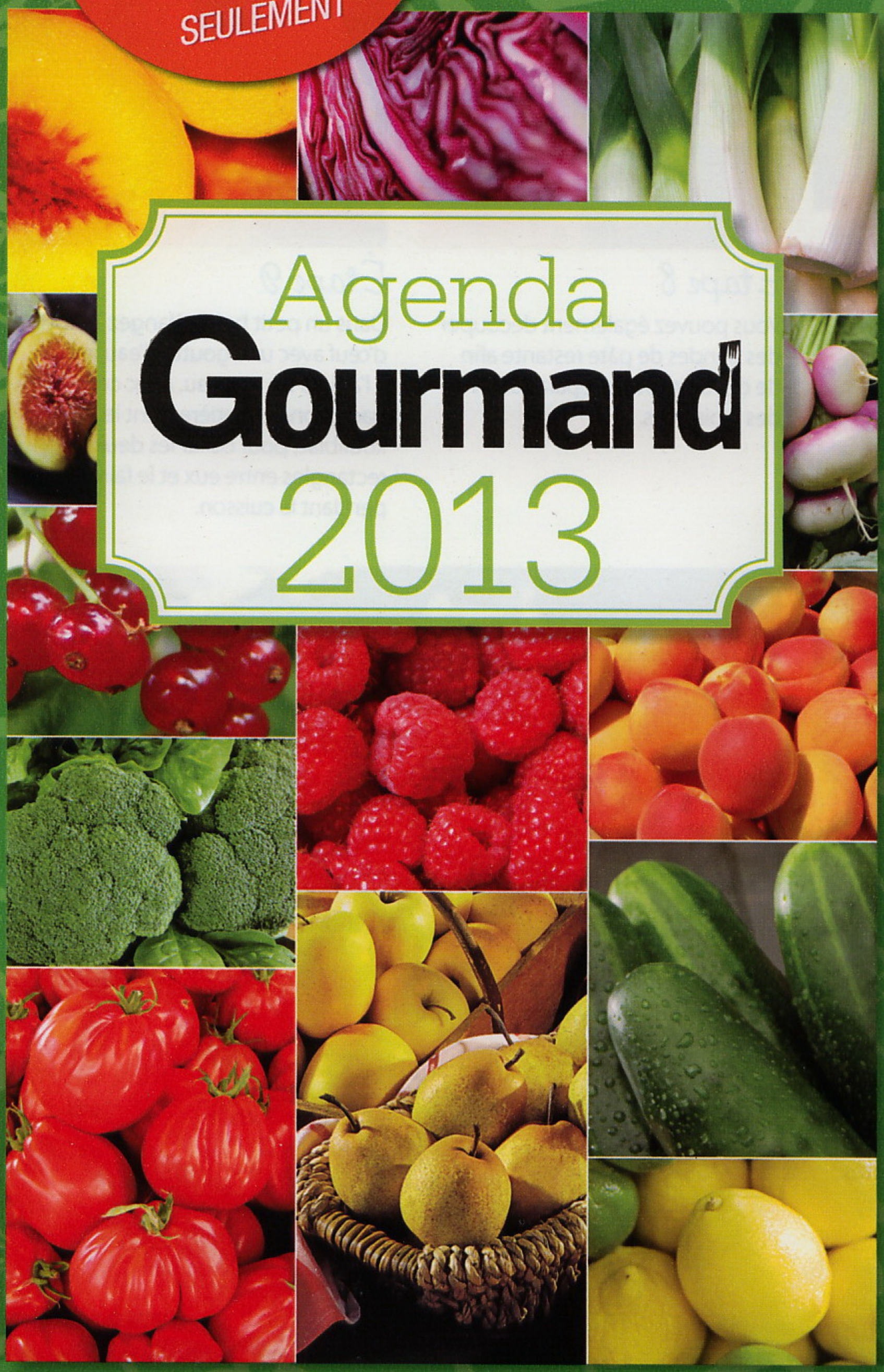
Final

Coupez le koulibiac en tranches de 3 cm d'épaisseur et déposez-les au centre d'une assiette tiède. Décorez avec quelques pousses d'épinard, et servez chaud.

NOUVEAU !

4,60 € SEULEMENT

Un véritable agenda familial et des recettes pour toute l'année



Agenda Gourmand 2013

132 pages

52 semaines avec **52** recettes de saison

Le calendrier des **vacances scolaires** 2013

Le calendrier des **produits de saison**

Exclusivement en vente dans votre supermarché ou hypermarché préféré.

(LA SAGA DES MARQUES)

Milka, toute la tendresse du chocolat au lait

Cela fait maintenant 111 ans que Milka régale petits et grands de ses tablettes de chocolat et produits dérivés. Retour sur une épopée tendrement alléchante, et coup d'œil sur des nouveautés très très gourmandes. Par Marie Gabet

FLASHBACK

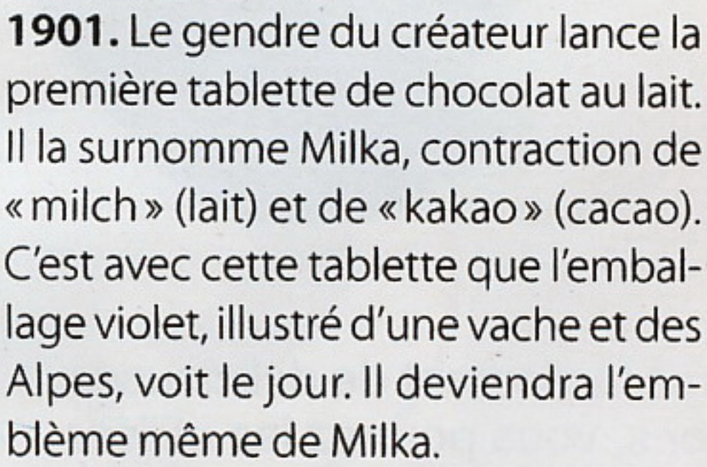
1825. Philippe Suchard ouvre sa propre confiserie et produit ses premières tablettes de chocolat.

1826. Ne pouvant plus se satisfaire d'un travail exclusivement manuel, Philippe Suchard s'installe à Serrières, inaugurant une roue hydraulique qui lui permet d'activer de grandes meules capables de concasser et pétrir le chocolat.

1901. Le gendre du créateur lance la première tablette de chocolat au lait. Il la surnomme Milka, contraction de « milch » (lait) et de « kakao » (cacao). C'est avec cette tablette que l'emballage violet, illustré d'une vache et des Alpes, voit le jour. Il deviendra l'emblème même de Milka.

1950. Les premiers films publicitaires de la marque arrivent sur le petit écran. Déjà, Milka table sur la tendresse que procure la consommation de son chocolat.

1998. La célèbre marmotte « qui met le chocolat dans le papier d'aluminium » rejoint la belle équipe Milka.



LES CHIFFRES CLÉS DE LA MARQUE

150 000 produits Milka sont vendus toutes les heures.

1er chocolatier européen.

31,9 % des foyers français consomment du chocolat Milka.

1,5 kg de chocolat Milka est englouti par personne en moyenne chaque année.

SA GRANDE FIERTÉ : LA VACHE MILKA

En 1991, Schwalbe, la vache égérie de la marque, ne produisait plus assez de lait. Elle devait être conduite à l'abattoir. Jacobs Suchard s'est engagé à verser une pension à ses propriétaires afin qu'ils la laisse profiter de ses vieux jours.

SES PRODUITS VEDETTES

• **La tablette Milka Oreo.** L'alliance entre le fondant du chocolat au lait Milka et le croquant des morceaux de biscuits Oreo. À tester aussi : les tablettes aux éclats de caramel Daim.

• **Les Crispello.** De véritables petites bouchées plaisir. Une fine gaufrette croustillante fourrée d'une crème onctueuse à saveur chocolatée, enrobée elle-même de chocolat Milka.

• **Les dosettes souples de Milka.** Prévues pour les machines à café, ces petites dosettes s'adaptent à tous les appareils, un véritable chocolat chaud qui joue les pauses douceur en toute saison.

CÔTÉ NOUVEAUTÉS

• **LE POP-CORN SNAX**
Des petites billes recouvertes de chocolat au lait qui renferment de véritables pop-corn caramélisés. Vendu en sachets individuels, c'est le petit en-cas sucré adoré de tous les gourmands.

• **« PHILADELPHIA » AU MILKA**
La tendresse du chocolat Milka est ainsi associée à la douceur du fromage Philadelphia, pour des tartines hyper fondantes, gourmandes et, aussi, hyper légères, puisque le produit ne contient que 13 % de matière grasse.

Offre spéciale 100% Chocolat !

Abonnez-vous !

+ DE 30% D'ÉCONOMIE

+ en cadeau les 6 moules à cup cakes !

(100 % silicone)

1 AN / 26 N°

49 € SEULEMENT

au lieu de ~~74,10 €~~ ! *

birambeau

Grâce à ces 6 petits moules colorés 100 % silicone vous réaliserez très facilement de délicieuses pâtisseries… pour le plus grand plaisir de vos convives ! Multifonctions, vous pourrez les utiliser au four, au micro-ondes ou au congélateur ! **www.birambeau.com**

(Matière : silicone. Diamètre : 7 cm. 6 pièces. Résistent à 240 °C. Passent au lave-vaisselle)

Photos non contractuelles

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **laboutiquedaxelle.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG254**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Gourmand / Abonnements B945, 60643 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

VPG254

Oui, je profite de cette offre exceptionnelle

■ **1 an d'abonnement à Gourmand (26 n°) au prix de 49 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*. Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Vie pratique Gourmand.**

49 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*

■ **Je préfère m'abonner au prix de 3,80 € par mois (2 n°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire**. Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.**

Dans les deux cas, je recevrai en cadeau les 6 caissettes en silicone après enregistrement de mon règlement.

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

e-mail : .....@.....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT — Joindre un R.I.B. ou un R.I.P.

N° National d'émetteur : 434073

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

1 > TITULAIRE DU COMPTE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :

Banque / agence : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

3 > COMPTE A DÉBITER

Code Etablissement |_|_|_|_|_| Code Guichet |_|_|_|_|_|

N° de compte |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| clé RIB |_|_|

Date et signature : obligatoires Le ...../...../.....

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC 192 av. Charles-de-Gaulle 92523 NEUILLY-SUR-SEINE Cedex

*Prix de vente au numéro. ** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier le montant des avis de prélèvements tous les mois présentés par Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2012. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

(PROCHAIN NUMÉRO)

DÈS LE 29 NOVEMBRE...

SPÉCIAL FÊTES, AMUSE-BOUCHES, VOLAILLES, MIGNARDISES...

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf, Xavier Evstigneeff
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Małgorzata Dobrska, Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe :
Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr)
Anne-Charlotte Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Assistante commerciale exécution : Sylvie Marques (Tél. 01 73 05 46 35, smarques@prismamedia.com)

DIRECTION
Directrice générale : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Éditrice : Stéphanie Hauville
assistée de Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €. 192 av Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924.
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :
Marie Guiton

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

CARNET D'ADRESSES

- **Ariaké :** www.ariake-europe.com
- **Auchan :** www.auchan.fr
- **Carrefour :** www.carrefour.fr
- **Casino :** www.casino.fr
- **Delacre:** www.delacre.com
- **Ederki:** www.ederki.com
- **Feyel :** www.feyel-artzner.com
- **François pralus :** www.chocolats-pralus.com
- **Glenfiddich :** www.glenfiddich.fr
- **Intermarché (les mousquetaires) :** www.intermarche.com
- **Lutti :** www.lutti.fr
- **Maison Giffard :** www.giffard.com
- **Monoprix :** www.monoprix.fr
- **Ricoré :** www.croquonslavie.fr/ricore

- **Remerciements :** Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel).

CRÉDITS PHOTOS Couverture : photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Bilic/Sucré Salé, Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan. P 4 : DR P 6 : Anna Khlopkova. P 8 : Jérémy Tamisier/Fotolia. P 9 : Kzenon/Fotolia. P 10 : rdnzl/Fotolia. P 11 : Bilic/Sucré Salé. P 12-13 : illustrez-vous/Fotolia, Viel/Sucré Salé. P 14 : JC Amiel/M Leteuré/Louise Denisot, Thierry Hoarau/Fotolia. P 16 : Bono/Sucré Salé. P 18-19 : Stockfood/Caste_Alain, AOP des moules de bouchots de la Baie du Mont Saint-Michel, Marco Mayer/Fotolia. P 20 : lansbricae/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 22-23 : Bank-Bank/Pixel & Création/Fotolia. P 27 : Bananastock/Thinkstock. P 28-29 : Lasse Kristensen/Brad Pict/Fotolia. P 30-31 : Bilic/Sucré Salé. P 32-P 3-3 : FOOD-Micro/Fotolia, Franck Schmitt/Oredia. P 34-35 : Franck Schmitt/Oredia, Aubergine Studio/Sucré Salé. P 37 : Radvaner/Sucré Salé. P 38-39 : Baudonnet/Guedes/Nicoloso/Studio/Sucré Salé. P 40-41 : Riou/Lawton/Gelberger/Roche/Sucré Salé. P 42-43 : Gallo Images/Camerapress/Oredia, Mallet/SITECOM/Sucré Salé. P 44-45 : Viel/Nicoloso/Radvaner/Sucré Salé, De Lister Louise/Stockfood. P 46-47 : Radvaner/Bilic/Sucré Salé. P 48-49 : Viel/Roulier/Turiot/Radvaner/Bilic/Sucré Salé. P 50-51 : Viel/Radvaner/Sudres/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 52-53 : Thys Supperdelux/Hall/Guedes/Sucré Salé. P 54-55 : Cath Muscat/ACP Syndication/Oredia, Bilic/Radvaner/Sucré Salé. P 56-57 : nenetus/Fotolia, Patricia Kettenhofen/Elle & Vire, Hemera/Thinkstock, marilyn barbone/Fotolia. P 58-59 : Patricia Kettenhofen/Elle & Vire, Bjorg. P 60-61 : Géant Vert, J.C. Amiel/Aoste, Melisback/Fotolia. P 62-63 : Douce France, Benedicta, ExQuisine/Fotolia. P 64-65 : Radvaner/Sucré Salé, Patricia Kettenhofen/Elle & Vire. P 66-67 : Radvaner/Sucré Salé, Cedus/D. Mettoudi. P 68-69 : Labeyrie, Syndicat du Chocolat, Qualité Landes/PL Viel/V Drouet. P 70-71 : M.Studio/Fotolia. P 72-73 : Jiri Hera/Fotolia, Casa Fiesta, iStockphoto/Zoonar/Hemera/Thinkstock. P 74-75 : M.Studio/Fotolia, John Paul Urizar/ACP Syndication/Oredia. P 76-77 : Jupiterimages/Gettyimages/Thinkstock, Richard Viallon/Fotolia. P 78-79 : : iStockphoto/Thinkstock, Chris Leachman/Elenathewise/jedi-master/Lilyana Vynogradova/Givaga/Fotolia. P 80-81 : Tokushima Prefecture/JNTO, Jupiterimages/Gettyimages/Thinkstock, Elenathewise/Fotolia, Patrice Hauser. P 83 à 87 : Romain Benoit. P 89 : Milka. P 91 : Aoste/J.C Amiel. P 93 : Thys/Supperdelux/Radvaner/Nikouline/Sucré Salé. P 94-95 : Thys/Supperdelux/Roche/Rivière/Sucré Salé. P 96-97 : Radvaner/Carnet/Sucré Salé. Photos de Cyril Lignac : Greg Soussan.

BEST OF Gourmand

enfin au rayon librairie de votre supermarché !

+ de 100 recettes économiques

des plats faciles à préparer

des repas de fête

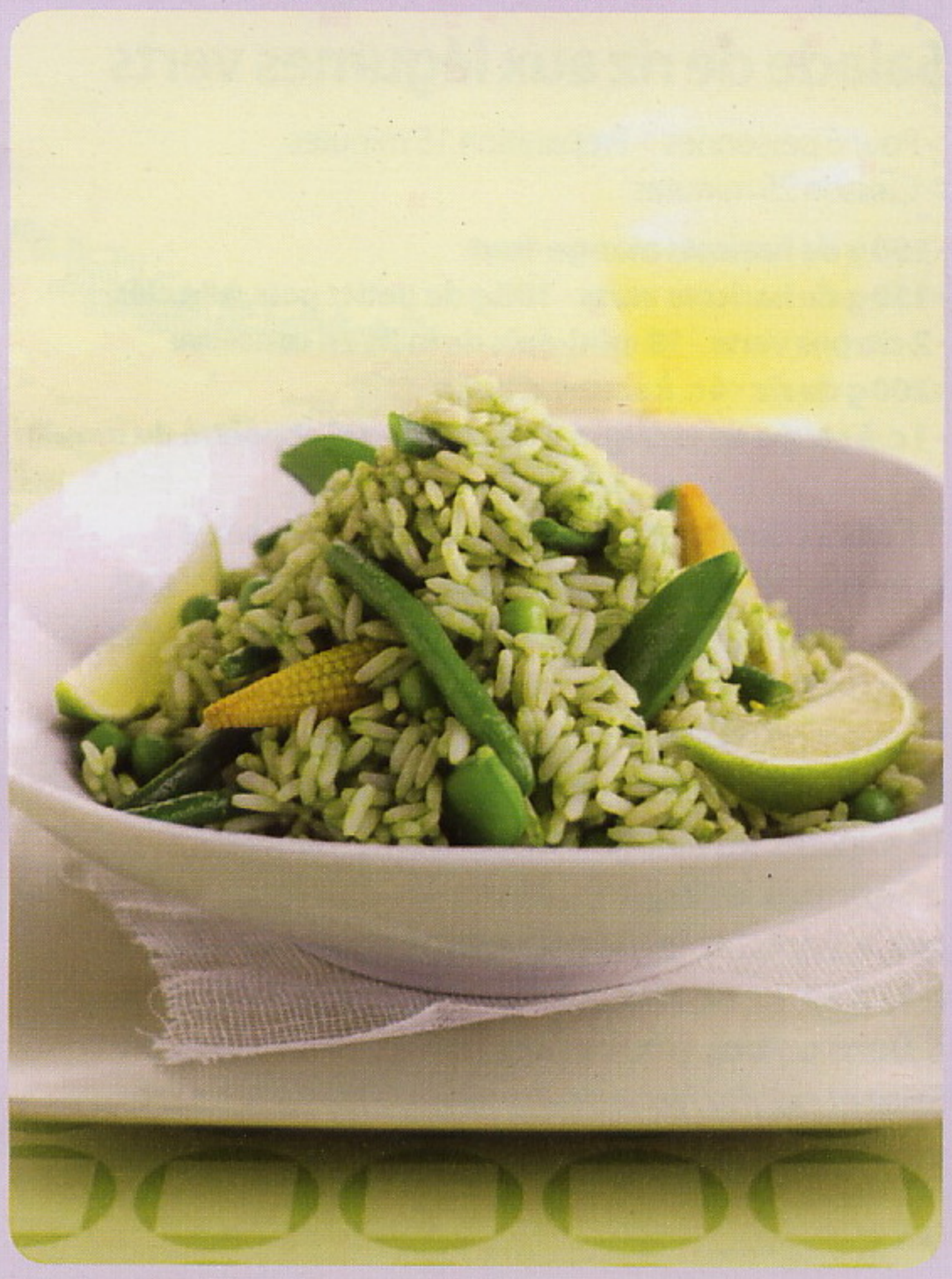
des desserts 100% chocolat

350 RECETTES SAVEURS,
POUR TOUS LES JOURS ET TOUTES LES SAISONS

260 PAGES – 8,95 € SEULEMENT !

Disponible également sur www.laboutiquedaxelle.fr

Gourmand n°254



Salade de riz aux légumes verts

> ENTRÉE > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°254

Chips de riz

> ENTRÉE > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°254

Bouchées de courgette au jambon de Parme et au riz

> ENTRÉE > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°254

Petits gratins de riz à la courgette et jambon cru

> ENTRÉE > ÉCONOMIQUE > FACILE

Entrée

Chips de riz

> Pour 6 personnes > Préparation 40 minutes
> Cuisson 4 h 15

- **20 cl de bouillon de légumes**
- **150 g de riz arborio**
- **1 brin de persil**
- **1 c. à soupe de parmesan râpé**
- **huile de friture**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 2 – 60 °C. Faites cuire le riz dans une casserole en incorporant le bouillon peu à peu. Laissez cuire environ 30 minutes. Ajoutez le parmesan et mélangez.
2 Placez la préparation au riz dans le bol d'un robot. Mixez pour obtenir une pâte épaisse. Salez et poivrez. Étalez-la très finement sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 3 h 30. Retournez la feuille de papier cuisson sur un plan de travail et décollez la pâte de la feuille très délicatement.
3 Faites chauffer l'huile de friture avec un brin de persil pour éviter les projections. Prélevez des morceaux de pâte de risotto et plongez-les rapidement dans l'huile. Sortez les chips et déposez-les sur du papier absorbant. Servez à l'apéritif.

Entrée

Salade de riz aux légumes verts

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 25 minutes

- **150 g de haricots mange-tout**
- **150 g de haricots verts**
- **100 g de petits pois surgelés**
- **2 citrons verts**
- **18 mini-épis de maïs en conserve**
- **200 g de riz**
- **4 c. à soupe d'huile**
- **1 c. à soupe de vinaigre d'estragon**
- **sel et poivre du moulin**

1 Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Rafraîchissez-le sous l'eau froide, égouttez-le et réservez-le dans un saladier.
2 Équeutez et lavez les haricots verts. Cuisez séparément, dans de l'eau bouillante salée, les haricots verts et les petits pois pendant 15 minutes, les mange-tout pendant 5 minutes.
3 Égouttez les légumes, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les de nouveau, et ajoutez-les dans le saladier de riz, ainsi que les mini-épis de maïs.
4 Dans un bol, émulsionnez l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. Versez cette vinaigrette sur la salade et mélangez. Servez avec des quartiers de citron vert.

Entrée

Petits gratins de riz à la courgette et jambon cru

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 35 minutes

- **200 g de jambon cru**
- **2 courgettes**
- **60 g de parmesan râpé + quelques copeaux**
- **50 cl de crème liquide**
- **300 g de riz basmati**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Lavez et coupez en fins bâtonnets (ou en petits dés) les courgettes.
2 Plongez le riz 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le et mélangez-le aux courgettes.
3 Répartissez la préparation au riz et à la courgette dans 6 petits plats allant au four. Versez la crème liquide, salez, poivrez et parsemez de parmesan râpé. Enfournez pour 20 minutes.
4 Disposez sur le riz le jambon cru coupé en morceaux, et enfournez de nouveau pour 5 minutes. Au moment de servir, parsemez de copeaux de parmesan.

Entrée

Bouchées de courgette au jambon de Parme et au riz

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 25 minutes

- **5 tranches de jambon de Parme**
- **3 courgettes moyennes**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **225 g de riz basmati**
- **sel et poivre du moulin**

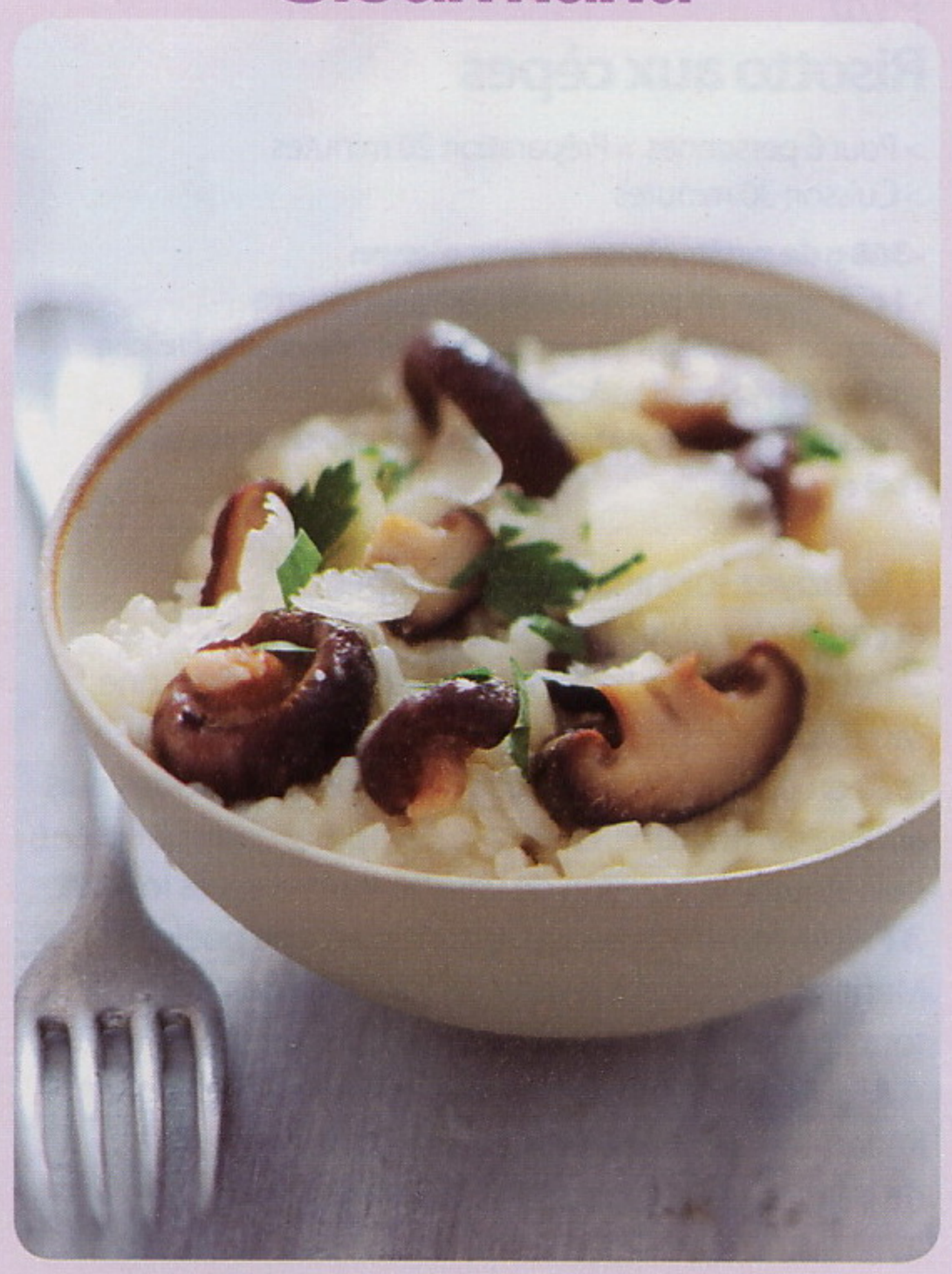
1 Lavez et coupez en lamelles les courgettes à l'aide d'un Économe. Coupez le jambon de Parme en lamelles de même taille.
2 Faites cuire les lamelles de courgette 15 minutes à la vapeur, et le riz le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le. Faites blanchir les brins de ciboulette 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez-les.
3 Étalez les lamelles de courgette sur le plan de travail, puis recouvrez de lamelles de jambon de Parme et répartissez par-dessus le riz. Roulez les ingrédients, puis attachez les bouchées avec un brin de ciboulette.
4 Dressez les bouchées dans un plat. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. Servez tiède ou froid.

Gourmand n°254

Risotto aux crevettes

> PLAT > ABORDABLE > FACILE

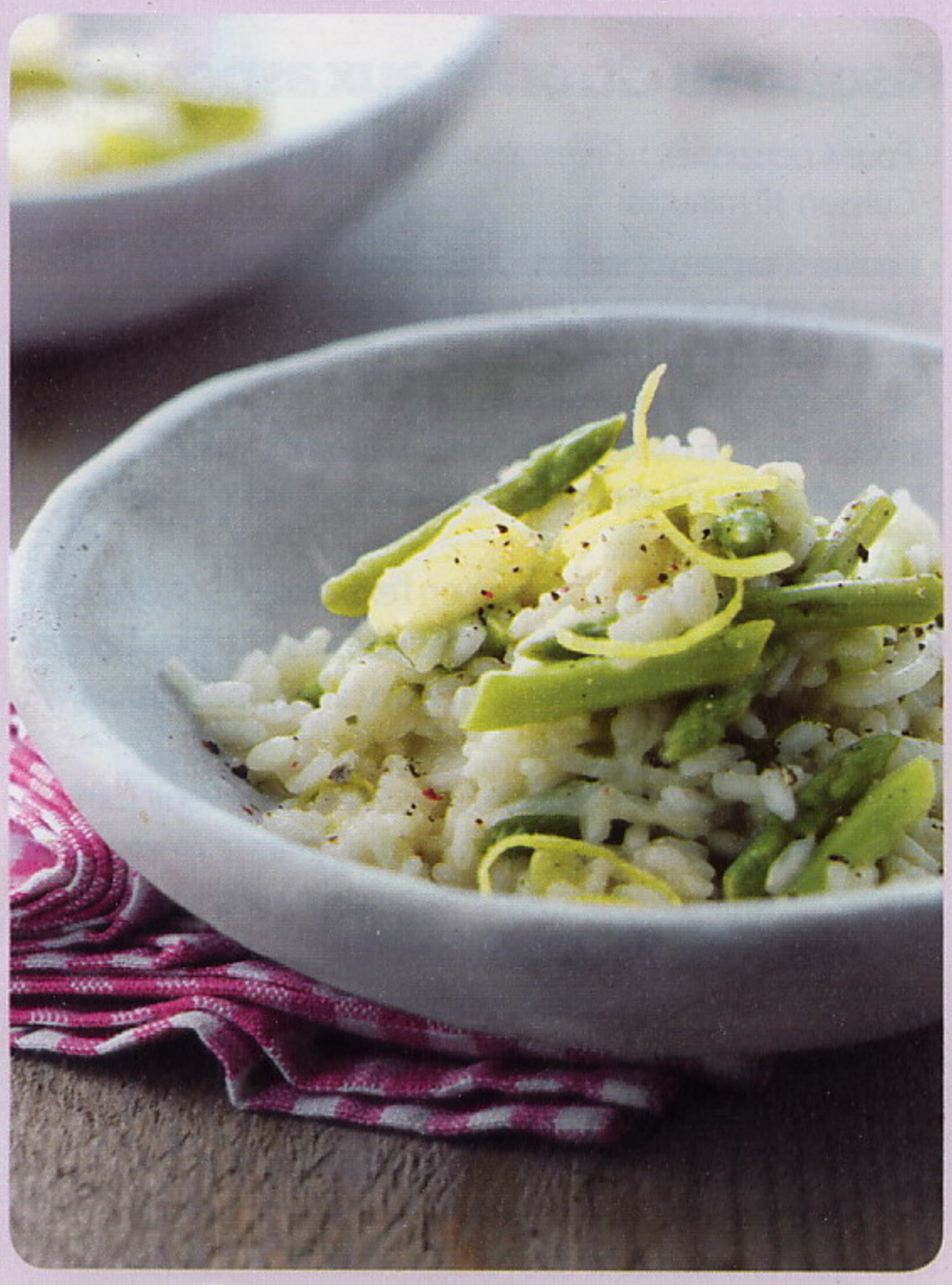
Gourmand n°254



Risotto aux cèpes

> PLAT > ASSEZ CHER > DÉLICAT

Gourmand n°254



Risotto au citron et aux asperges

> PLAT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°254

Risotto aux petits pois

> PLAT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Plat

Risotto aux cèpes

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 30 minutes

- **300 g de petits cèpes**
- **1 gros oignon**
- **1 c. à soupe de persil ciselé**
- **60 g de beurre**
- **60 g de parmesan en copeaux**
- **20 cl de crème fraîche**
- **350 g de riz rond spécial risotto**
- **70 cl de bouillon de volaille chaud**
- **15 cl de vin blanc**
- **sel et poivre**

1 **Nettoyez** soigneusement les cèpes et coupez les plus gros en morceaux.
2 **Pelez** et hachez l'oignon. Faites-le fondre dans une sauteuse avec 30 g de beurre. Salez et poivrez. Ajoutez le riz en pluie. Laissez les grains devenir translucides puis arrosez de vin blanc. Laissez-le s'évaporer complètement puis ajoutez le bouillon de volaille, louche après louche.
3 **Faites fondre** le beurre restant dans une poêle. Mettez-y les cèpes à revenir de 5 à 7 minutes, tout en remuant. Salez et poivrez.
4 **Ajoutez** la crème au risotto cuit, tout en mélangeant. Répartissez-le dans 6 bols. Parsemez de copeaux de parmesan et de persil ciselé. Servez aussitôt.

Plat

Risotto aux crevettes

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 40 minutes

- **24 crevettes crues**
- **2 oignons**
- **50 g de parmesan râpé**
- **400 g de riz rond**
- **50 cl de thé vert**
- **10 cl de vin blanc**
- **5 c. à soupe d'huile d'olive**
- **piment d'Espelette**
- **sel et poivre**

1 **Pelez** et émincez les oignons. Faites-les revenir sans coloration dans une cocotte avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz. Lorsqu'il est devenu translucide, mouillez de vin blanc. Laissez cuire en mélangeant sans arrêt, jusqu'à complète absorption du liquide.
2 **Poursuivez** la cuisson 15 minutes, en ajoutant le thé, à l'aide d'une louche, au fur et à mesure, que le riz l'absorbe. Salez et poivrez.
3 **Épluchez** les crevettes en laissant les queues. Chauffez le reste d'huile dans une poêle et faites-y sauter les crevettes 5 minutes à feu vif. Salez, poivrez et saupoudrez de piment d'Espelette.
4 **En fin de cuisson du riz,** incorporez le beurre en parcelles, le parmesan râpé et mélangez. Laissez reposer hors du feu quelques minutes à couvert. Répartissez le risotto et les crevettes dans 6 assiettes. Servez aussitôt.

Plat

Risotto aux petits pois

> Pour 6 personnes > Préparation 30 minutes
> Cuisson 1 heure

- **200 g de petits pois**
- **1 carotte**
- **3 cœurs de céleri branche**
- **1 oignon**
- **100 g de parmesan râpé**
- **30 g de beurre**
- **375 g de riz rond (de type arborio)**
- **90 cl de bouillon de légumes**
- **15 cl de vin blanc**
- **5 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 **Écossez** les petits pois. Pelez et coupez en tout petits dès la carotte. Faites cuire les petits pois avec les dés de carotte 20 minutes dans le panier du cuit-vapeur.
2 **Lavez,** séchez et coupez en deux les branches de céleri. Épluchez l'oignon et hachez-le. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y l'oignon et le riz à revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Faites chauffer le bouillon.
3 **Mouillez** de vin blanc le riz et l'oignon, et laissez cuire en mélangeant sans arrêt jusqu'à complète absorption. Poursuivez la cuisson 15 à 18 minutes, en ajoutant le bouillon au fur et à mesure de l'absorption.
4 **Incorporez** les petits pois, les dés carotte, le beurre en parcelles, le parmesan, mélangez, et laissez cuire encore 5 minutes. Salez légèrement et donnez un tour de moulin à poivre.
5 **Répartissez** le risotto dans 6 assiettes. Décorez de feuilles de céleri. Servez aussitôt.

Plat

Risotto au citron et aux asperges

> Pour 4 personnes > Préparation 25 minutes
> Cuisson 30 minutes

- **1 botte d'asperges vertes**
- **2 oignons**
- **1 citron non traité**
- **1 bouquet de menthe**
- **75 g de beurre**
- **2 c. à soupe de parmesan râpé**
- **2 c. à soupe de parmesan en copeaux**
- **1 verre de riz à risotto**
- **50 cl de bouillon de volaille**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 **Lavez** les asperges. Coupez-en l'extrémité. Détaillez les tiges en rondelles et laissez les pointes entières. Lavez, séchez et hachez la menthe. Prélevez le zeste du citron, puis pressez la chair en jus.
2 **Pelez** et hachez les oignons. Mettez-les à revenir dans une sauteuse avec 35 g de beurre, puis jetez le riz en pluie. Laissez les grains rissoler. Ajoutez les asperges, tiges et pointes. Versez le bouillon chaud, louche après louche, sans mélanger : le liquide doit être complètement absorbé en fin de cuisson.
3 **Sur feu doux,** incorporez le parmesan râpé, le reste de beurre très froid en parcelles, la menthe, le jus et le zeste de citron. Salez et poivrez. Laissez reposer 1 minute hors du feu à couvert.
4 **Arrosez** d'un filet d'huile d'olive et parsemez de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.

Petit tagine de figue à la crème de riz

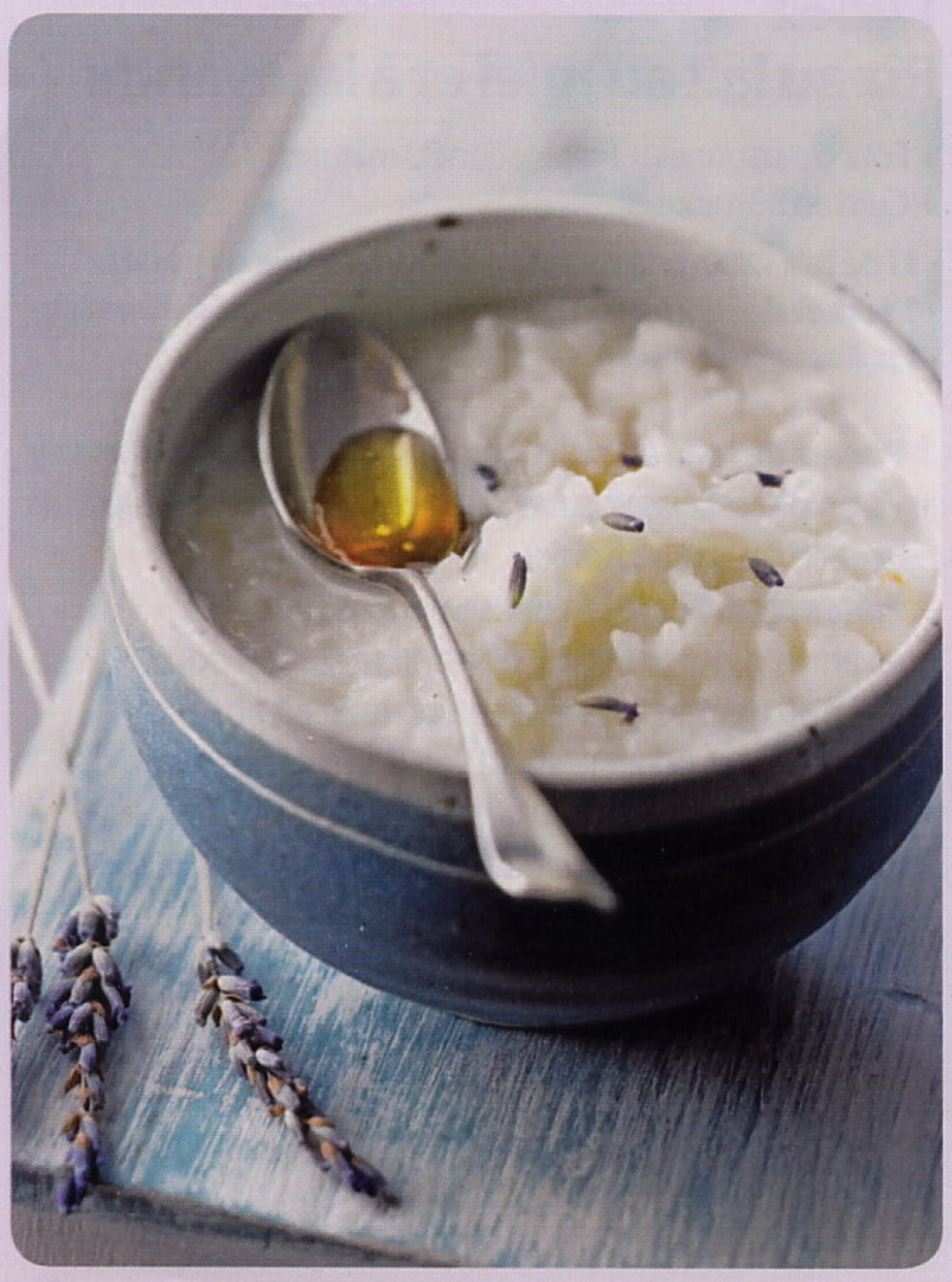
> DESSERT > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°254

Sushis sucrés à la pêche

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > DÉLICAT

Gourmand n°254



Riz au lait au miel et à la lavande

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°254

Whoopies au riz soufflé

> DESSERT > ABORDABLE > FACILE

Dessert

Sushis sucrés à la pêche

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 20 minutes > Trempage 6 heures > Repos 1 h 10

- **6 pêches jaunes**
- **200 g de riz gluant thaïlandais ou japonais ou de riz rond spécial dessert**
- **110 g de sucre en poudre**
- **50 cl de lait de coco**
- **1 sachet de sucre vanillé**

1 **Faites tremper** le riz 6 heures dans un saladier d'eau.
2 **Égouttez-le** et couvrez-le de deux fois son volume d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez cuire 15 minutes à couvert. Laissez reposer 10 minutes hors du feu.
3 **Chauffez** le lait de coco avec le sucre en poudre et le sucre vanillé.
4 **Mettez** le riz cuit dans une jatte, ajoutez le lait de coco sucré et mélangez bien. Couvrez et laissez reposer 1 heure.
5 **Étalez** le riz dans un plat en une couche de 3 cm, pour qu'il sèche.
6 **Pelez** et dénoyautez les pêches. Coupez-en la moitié en lamelles, et l'autre en dés.
7 **Façonnez** le riz en boulettes légèrement aplaties. Posez-les au fur et à mesure dans un plat de service. Recouvrez chaque sushi avec une lamelle et quelques dés de pêche. Servez bien frais.

Dessert

Petit tagine de figue à la crème de riz

> Pour 6 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 35 minutes

- **10 figues fraîches**
- **150 g de beurre** • **75 cl de lait**
- **225 g de riz rond**
- **2 c. à soupe de miel** • **1 c. à soupe de sucre**
- **1 c. à soupe de cannelle** • **1 pincée de sel**

1 **Rincez** le riz. Portez à ébullition, dans une casserole, 75 cl d'eau et le lait. Ajoutez le riz, le sucre et 1 pincée de sel. Laissez cuire à découvert 10 minutes. Versez le riz dans un saladier.
2 **Lavez** les figues et coupez les chapeaux. Prélevez la pulpe à la petite cuillère et ajoutez-la au riz avec le beurre. Mélangez.
3 **Préchauffez** le four à th. 6 – 180 °C. Farcissez les figues de la préparation au riz, saupoudrez de cannelle et remettez les chapeaux. Placez les figues dans le plat à tagine. Versez 20 cl d'eau et le miel. Enfournez pour 20 minutes. Servez tiède ou froid.

Dessert

Whoopies au riz soufflé

> Pour 6 personnes > Préparation 30 minutes
> Cuisson 10 minutes > Réfrigération 30 minutes

Pour les whoopies : • **2 œufs** • **140 g de beurre**
• **200 g de farine** • **140 g de sucre**
• **100 g de poudre d'amande** • **2 c. à soupe de riz soufflé**
• **1 c. à soupe de cacao en poudre** • **2 c. à café de levure**
Pour la garniture : • **20 cl de crème fraîche**
• **200 g de chocolat blanc** • **100 g de riz soufflé au chocolat**

1 **Dans un saladier,** mélangez la farine et le cacao, la levure, la poudre d'amande et le riz soufflé. Faites un puits au centre. Dans un bol, fouettez le beurre avec le sucre, puis ajoutez les œufs. Versez cette préparation dans le puits et mélangez en partant du centre vers l'extérieur pour obtenir une pâte homogène. Placez au frais 30 minutes.
2 **Préchauffez** le four à th. 6 – 180 °C. Répartissez des petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Aplatissez-les légèrement. Enfournez pour 10 minutes environ. Laissez refroidir les whoopies sur une grille.
3 **Chauffez** la crème fraîche dans une casserole pour la garniture. Ajoutez le chocolat blanc coupé en morceaux. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Laissez tiédir et incorporez le riz soufflé.
4 **Assemblez** les biscuits en mettant la ganache au riz soufflé au centre.

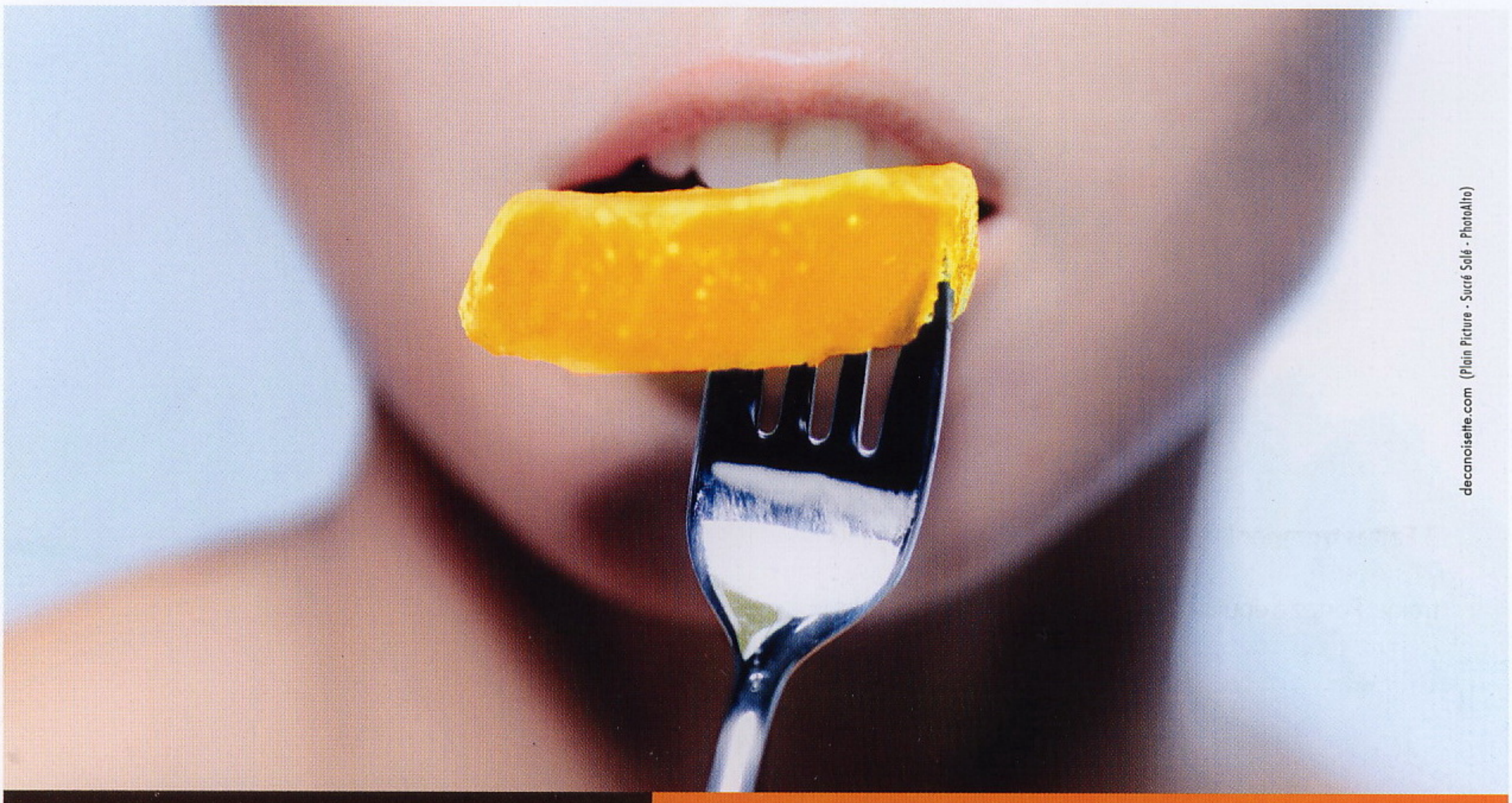
Dessert

Riz au lait au miel et à la lavande

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 30 minutes

- **1 l de lait** • **200 g de riz rond** • **100 g de sucre en poudre**
- **1 sachet de sucre vanillé** • **2 c. à soupe de fleur de lavande**
- **1 c. à soupe de miel**

1 **Portez** de l'eau à ébullition dans une casserole. Versez-y le riz en pluie. Laissez cuire 2 à 3 minutes. Égouttez-le puis passez-le sous l'eau froide.
2 **Faites chauffer** le lait dans une casserole avec la lavande. Ajoutez le riz. Laissez cuire sur feu doux de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide. Incorporez le sucre vanillé, le sucre en poudre et le miel. Mélangez bien.
3 **Répartissez** le riz au lait dans 6 ramequins, et laissez refroidir avant de servir.



decanoisette.com (Plain Picture - Sucré Salé - PhotoAlto)

SALON SAVEURS

DES PLAISIRS GOURMANDS

7 8 9 10 DÉC. 2012

ESPACE CHAMPERRET

De 10h à 20h (nocturne vendredi 7 déc. jusqu'à 22h - Fermeture lundi 10 déc. à 18h)

2 ENTRÉES GRATUITES

sur présentation de ce bon à découper **aux caisses du salon.**

* Offre valable pour 2 personnes se présentant aux caisses du salon Saveurs des plaisirs gourmands du 7 au 10 décembre 2012 à l'Espace Champerret, munies du présent document original. Tout bon non présenté dans son intégralité et/ou photocopié sera refusé. Offre non cumulable avec d'autres promotions. Ce bon ne peut être vendu ou reproduit sous peine de poursuites ou de sanctions.
Vie Pratique Gourmand

SALON SAVEURS

DES PLAISIRS GOURMANDS

14 15 16 DÉC. 2012

PORTE DE VERSAILLES

De 10h à 20h (nocturne vendredi 14 déc. jusqu'à 21h - Fermeture lundi 16 déc. à 18h)

2 ENTRÉES GRATUITES

sur présentation de ce bon à découper **aux caisses du salon.**

* Offre valable pour 2 personnes se présentant aux caisses du salon Saveurs des plaisirs gourmands du 14 au 16 décembre 2012 Porte de Versailles, munies du présent document original. Tout bon non présenté dans son intégralité et/ou photocopié sera refusé. Offre non cumulable avec d'autres promotions. Ce bon ne peut être vendu ou reproduit sous peine de poursuites ou de sanctions.
Vie Pratique Gourmand

un événement comexposium The place to be

www.salon-saveurs.com

SAVEURS Le magazine de l'art de vivre gourmand · madame Figaro · Maxi Cuisine · 750 grammes www.750g.com · Sous le parrainage de FFC Fédération Française de Cuisine · Cuisine Radio

Cassegrain

"Mes Haricots Verts extra-fins, quelle ligne, quelle finesse !"

Suggestion de présentation

Existe en 3 formats*

* pour 1, 2 ou 3/4 personnes

Cassegrain, une autre idée du légume.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR